



Recetario



Simple y sin gluten

Día Argentina junto a la
Asociación Celíaca Argentina

En **Dia Argentina** creemos que **comer mejor cada día** es posible para todos. Por eso, trabajamos junto a la **Asociación Celíaca Argentina** para promover una alimentación segura, variada y accesible para las personas con celiaquía.

La **celiaquía** es una condición autoinmune que provoca una intolerancia permanente al gluten, una proteína presente en el **trigo, avena, cebada y centeno**. Cuando una persona celíaca consume alimentos con gluten, su intestino delgado se inflama y no puede absorber correctamente los nutrientes.

El **único tratamiento es una alimentación libre de gluten**, que, con una correcta selección de productos, puede ser sabrosa, equilibrada y nutritiva.

Desde **Dia**, acompañamos este camino con productos aptos certificados Sin TACC y con iniciativas que promueven información, educación y recetas seguras, en alianza con instituciones expertas.



Este recetario es una **invitación a cocinar, aprender y disfrutar de nuevas combinaciones** que hacen del **“comer mejor cada día”** una experiencia inclusiva para todos.

Pan de molde sin gluten



INGREDIENTES

- > 500 g de premezcla
- > 1 huevo
- > 50 g de levadura
- > 1 cda de sal
- > 3 cdas de aceite Dia
- > 1 cda de azúcar
- > 450 cc de agua tibia

PREPARACIÓN

1. Preparar la levadura con el azúcar, 1 cda de premezcla y un poco de agua tibia. Disolver bien.
2. En otro bowl, batir el resto del agua con la manteca y el huevo.
3. Agregar la premezcla con la sal e incorporar la preparación con levadura.
4. Batir 2 minutos más.
5. Volcar en un molde enmantecado y enharinado.
6. Dejar levar y hornear a temperatura media por unos 40 minutos.

Masa para tarta, empanadas y tarteletas



INGREDIENTES

- > 300 g de premezcla
- > 2 huevos
- > 1 cda de aceite Día
- > 1½ cdita de sal Día
- > 1 cda panzona de leche en polvo Día
- > 1 cda de polvo leudante
- > 100 cc de agua hirviendo

PREPARACIÓN

1. Mezclar los ingredientes secos con el agua caliente.
2. Agregar los huevos y el aceite.
3. Amasar hasta obtener una masa uniforme.
4. Estirar y colocar en moldes para tarteletas o bases de tarta.

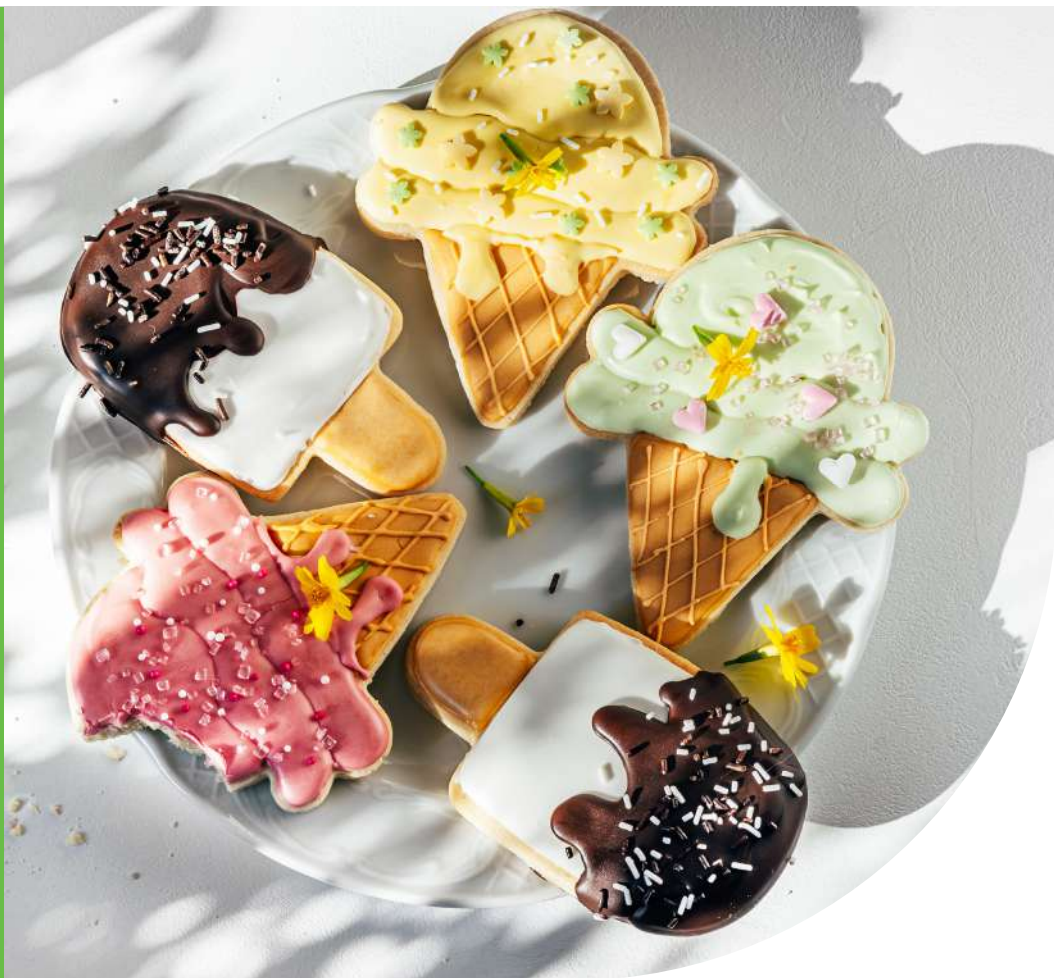


Galletitas dulces



INGREDIENTES

- > 250 g de premezcla
- > 1 cda de leudante
- > 100 g de azúcar
- > 100 g de manteca Día
- > ½ cdita de goma xántica
- > 1 huevo
- > 1 yema



PREPARACIÓN

1. Tamizar la premezcla con la goma xántica y el polvo leudante.
2. Batir la manteca con el azúcar, los huevos y la miel hasta formar una crema.
3. Incorporar los ingredientes secos y mezclar bien.
4. Dejar reposar la masa en la heladera hasta que esté firme.
5. Estirar con palote sobre una superficie espolvoreada con premezcla.
6. Cortar con la forma deseada y colocar en molde enmantecado y enharinado.
7. Hornear a temperatura moderada.
8. Una vez frías, se pueden decorar con glasé.

Esta masa también sirve como base para tartas dulces.

Tarta de manzana



INGREDIENTES

- > 2 tazas de premezcla
- > 1 cda de polvo leudante
- > 1 taza grande de azúcar
- > 3 huevos
- > 120 g de margarina
- > Ralladura de limón
- > Esencia de vainilla
- > Si hace falta, 1 pizca de leche Día
- > Manzanas en rodajas finas

PREPARACIÓN

1. Mezclar la mitad del azúcar con las yemas y la margarina.
2. Agregar la ralladura de limón y la esencia de vainilla.
3. Batir las claras con el resto del azúcar a punto nieve.
4. Incorporar a la mezcla anterior la premezcla y el polvo de hornear.
5. Añadir suavemente las claras batidas.
6. Verter en un molde enmantecado y enharinado.
7. Colocar las rodajas de manzana sobre la masa.
8. Hornear a temperatura media hasta que esté dorada.



Masa para fideos, ravioles y lasagna



INGREDIENTES

- > 2 huevos
- > ½ cdita de sal fina
Día
- > 300 g de premezcla
- > Chicle de
mandioca c/n



PREPARACIÓN

1. Mezclar los ingredientes secos.
2. Incorporar los huevos.
3. Si es necesario, agregar de a poco chicle de mandioca para humedecer.
4. Estirar y cortar según el tipo de pasta deseada.

Recetas de *Jimena Monteverde*

 jimemonteverde

 JimenaMonteverdePaginaoficial



Pancitos proteicos Sin TACC

INGREDIENTES

- > 2 tazas de leche en polvo Día
- > Sal a gusto
- > 3 huevos
- > 2 cditas de polvo para hornear

PREPARACIÓN

1. Mezclar en un bol, la leche en polvo, sal y polvo para hornear, agregar los huevos.
2. Integrar todo
3. Mojarse las manos y formar bollitos.
4. En placa enmantecada, ponerlos separados.
5. Hornear por 12 minutos a 180 grados.
6. Y rellenar con lo que más te guste.
(¡los fiambres y quesos marca Día son sin gluten!)





Postre exprés de limón y duraznos

INGREDIENTES

- 1 lata de leche condensada Día
- 200gr de crema Día
- Jugo de 2 limones
- Ralladura de 1 limón
- 1 lata de Duraznos en almíbar Día
- Extras: Crema batida y merenguitos

PREPARACIÓN

1. Batir la crema sola sin azúcar y reservar.
2. Mezclar en un bol, la leche condensada, el jugo de los limones y la ralladura, e integrar hasta que espese.
3. Suavemente incorporar la crema batida.
4. Poner la preparación en un copón grande o en copas o vasos chicos.
5. Y decorar encima con trocitos de durazno, crema y merenguitos secos.

¡¡Mucho frío!! ¡¡Espectacular!!



Recetas de *Anita Sin TACC*



 anita.sin tacc.cocina

 anita.sintacc.cocina

 anita.sintacc.cocina

Receta salada **Chipá relleno sin gluten**

Todos amamos las chipás, y si son rellenas muchísimo mejor.
Esta receta es fácil y rápida de preparar para compartir en familia o con amigos

INGREDIENTES

Para la masa:

- > 500grs fécula de mandioca
- > 150grs de manteca Dia
- > 200grs de queso cremoso Dia
- > 100grs de queso pategrás Dia
- > 100grs queso sardo rallado
- > 3 huevos
- > Leche Dia (cantidad necesaria)
- > Sal Dia

Para el relleno:

- > Queso cheddar y jamón, cantidad necesaria. O podés rellenarlas con lo que más te guste.



PREPARACIÓN

1. Formar un arenado con la fécula de mandioca, la manteca y el queso cremoso.
2. Agregar el queso sardo rallado, la sal, los huevos y de a poco la leche a medida que lo necesites, hasta formar una masa lisa
3. Agregar el queso pategrás cortado en cubitos e integrar
4. Separar bollitos de masa, aplastarlos, rellenar con jamón y queso cheddar, y cerrarlos con más masa formando una bola.
5. Llevar a horno precalentado a 180° hasta que estén cocidas, depende del tamaño que tengan.

¡Y listas para disfrutar!



Pastafrola sin gluten!! Ideal para la merienda

INGREDIENTES

- 200gr. de premezcla sin gluten
- 250gr. de azúcar
- 21/2 cda. de polvo para hornear
- 2100gr. de manteca Día
- 21 huevo
- 21 cda. de esencia de vainilla
- 2600gr. de dulce de membrillo o batata Día
- 2 Yemas para pintar (opcional.)

PREPARACIÓN

1. Mezclar los secos (premezcla, azúcar y polvo para hornear) con la manteca pomada
2. Formamos un arenado y agregar el huevo y la esencia de vainilla.
3. Integrar hasta que quede una masa lisa y que no se pegue.
4. Dejar descansar la masa 30 minutos en la heladera dentro de un bowl tapado con un repasador
5. Estirar 3/4 de masa en la mesada.
6. Pasar la masa ya estirada a un molde de tarta enmantecado y enharinado y cortar los bordes sobrantes.
7. Poner el membrillo en un recipiente con 3 cda. de agua y llevarlo a baño María. Y colocar el membrillo adentro de la tarta bien parejo
8. Estirar la masa sobrante y hacer tiritas de 1cm. de ancho. Colocarlas arriba del dulce de membrillo o batata, formando un enrejado.
9. Pintar con yema y llevarla al horno precalentado a 180° por 30 minutos aproximadamente.
10. Esperar a que se enfríe para desmoldar y **¡disfrutar con unos ricos mates con familiares y amigos!**

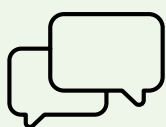




Comer mejor cada día

En **Dia** trabajamos todos los días para ofrecer **productos accesibles y seguros** para las personas con celiaquía.

A través del programa **Comer mejor cada día**, impulsamos acciones que promueven **una alimentación consciente, inclusiva y saludable** para toda la comunidad.



Consejo de la Asociación Celíaca Argentina

“Una alimentación libre de gluten no tiene por qué ser limitada. Es importante leer las etiquetas, evitar la contaminación cruzada y aprovechar la amplia variedad de productos aptos disponibles.”

**Línea de contacto
Asociación Celíaca
Argentina:**



4500-3828 / 4500-2880



www.celiaco.org.ar

