

COCINA FACILÍSIMA SIN TACC: 60 RECETAS ECONÓMICAS PARA CELÍACOS

Panes esponjosos, pastas caseras, pizzas y delicias dulces sin gluten que no se rompen ni quedan secas
- NutriCocina

LIBRO DIGITAL OFICIAL EN PDF CON BONOS INCLUIDOS

Recetas explicadas paso a paso con ingredientes accesibles y de cocina casera.

BONOS GRATIS INCLUIDOS EN ESTE EBOOK

- **BONO #1: Receta de Premezcla Casera Económica (Ahorrá 50%)**
Fórmula de harinas sin gluten para preparar masas y panes por una fracción del costo industrial.
- **BONO #2: Guía Práctica de Cocina Segura sin Contaminación Cruzada**
Consejos sencillos y desinfección para cocinar con 100% de tranquilidad en casa.
- **BONO #3: 15 Postres y Delicias Dulces Express Sin Gluten**
Recetas dulces rápidas y tentadoras para cerrar tus almuerzos o disfrutar en meriendas.

POR QUE ELEGIR NUESTROS RECETARIOS DIGITALES?

- **Formato Digital Practico**
Leelo en tu celular, tablet o imprimilo en papel cuando quieras.
- **Medidas e Ingredientes Argentinos**
Sin ingredientes imposibles ni traducciones raras del ingles.
- **Paso a Paso Detallado**
Tiempos, porciones y secretos de coccion probados para que salga perfecto.
- **Bonos Exclusivos de Regalo**
Guías complementarias para potenciar tus habitos saludables.

INDICE GENERAL DE CAPITULOS Y BONOS

Guía rapida de contenido y secciones incluidas en esta edicion oficial.

SECCION #1	
Capítulo 1: Panadería Sin TACC Suave y Esponjosa (12 Recetas)	12 items
SECCION #2	
Capítulo 2: Masas, Tartas, Pizzas y Empanadas (12 Recetas)	12 items
SECCION #3	
Capítulo 3: Pastas Caseras y Platos Principales (12 Recetas)	13 items
SECCION #4	
Capítulo 4: Repostería, Dulces y Cumpleaños (12 Recetas)	12 items
SECCION #5	
Capítulo 5: Desayunos, Meriendas y Snacking Rápido (12 Recetas)	12 items
BONO EXCLUSIVO INCLUIDO	
BONO EXTRA #1: Receta y Secreto de la Premezcla Casera Universal (Ahorrá 50%)	2 items
BONO EXCLUSIVO INCLUIDO	
BONO EXTRA #2: Guía Práctica de Cocina Segura sin Contaminación Cruzada	1 items
BONO EXCLUSIVO INCLUIDO	
BONO EXTRA #3: 15 Postres y Delicias Dulces Express Sin Gluten	15 items

CAPÍTULO 1: PANADERÍA SIN TACC SUAVE Y ESPONJOSA (12 RECETAS)

Recetas probadas de panes, medialunas, chipá y scones que no se deshacen ni quedan secos.

1. Pan Lactal Tierno de Mandioca y Arroz

Tiempo: 45 min | Porciones: 1 molde entero | Dificultad: Media | Calorias: 180 kcal/rebanada

Ingredientes:

- 150g de fécula de mandioca
- 150g de harina de arroz fina
- 100g de almidón de maíz
- 1 cda de goma xántica
- 10g de levadura seca + 1 cda de miel
- 250ml de agua tibia
- 2 huevos y 50ml de aceite

Instrucciones:

1. Mezclar harinas y goma xántica en un bowl.
2. Espumar la levadura en agua tibia con miel 10 minutos.
3. Integrar secos y líquidos batiendo 3 minutos a mano o batidora.
4. Volcar en budinera enmantecada, leudar 30 min y hornear a 180°C por 35 minutos.

Tip NutriCocina: Queda con miga elástica y no se desarma al cortar.

2. Chipá Casero Correntino Crocante y Quesoso

Tiempo: 25 min | Porciones: 16 unidades | Dificultad: Fácil | Calorias: 140 kcal c/u

Ingredientes:

- 500g de fécula de mandioca
- 200g de queso sardo rallado
- 150g de queso cremoso en cubos
- 100g de manteca blanda
- 3 huevos
- 100ml de leche entera
- 1 cdita de sal fina

Instrucciones:

1. Hacer una corona con la fécula de mandioca y la sal.
2. Agregar manteca, huevos y queso sardo integrando con las manos.
3. Incorporar leche de a poco hasta formar una masa suave.
4. Sumar el queso en cubos, armar bolitas y hornear a 200°C durante 18 minutos.

Tip NutriCocina: Comelos recién salidos del horno bien calientitos.

3. Medialunas de Manteca Esponjosas Sin TACC

Tiempo: 50 min | Porciones: 12 unidades | Dificultad: Media | Calorias: 190 kcal c/u

Ingredientes:

- 200g de almidón de maíz
- 100g de harina de arroz
- 100g de fécula de mandioca
- 1 cda de goma xántica
- 10g levadura seca
- 80g azúcar
- 100g manteca derredida
- 1 huevo + 1 yema
- Almíbar para pincelar

Instrucciones:

1. Unir harinas con goma xántica y azúcar.
2. Agregar la levadura espumada, el huevo y la manteca entibiada.
3. Amasar suavemente, estirar triangulitos y enrollar desde la base.
4. Leudar 20 minutos y hornear a 180°C por 15 minutos; pincelar con almíbar.

Tip NutriCocina: El secreto del dorado es el barnizado de yema y almíbar.

4. Pan de Queso Minero (Pão de Queijo)

Tiempo: 25 min | Porciones: 12 unidades | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 120 kcal c/u

Ingredientes:

- 250g de fécula de mandioca
- 150g de queso mozzarella rallado
- 80ml de leche
- 50ml de aceite de girasol
- 1 huevo
- 1 cdita de sal

Instrucciones:

1. Hervir la leche con el aceite y la sal.
2. Volcar caliente sobre la fécula de mandioca y mezclar.
3. Agregar el huevo y el queso rallado hasta lograr masa moldeable.
4. Formar bolitas y hornear a 190°C por 20 minutos.

Tip NutriCocina: Masa elástica sin gluten de sabor irresistible.

5. Scones de Queso y Hierbas para el Mate

Tiempo: 20 min | Porciones: 10 unidades | Dificultad: Fácil | Calorias: 160 kcal c/u

Ingredientes:

- 150g premezcla sin TACC
- 50g manteca fría
- 80g queso reggianito rallado
- 1 huevo
- 1 cda crema de leche
- 1 cdita ciboulette o provenzal
- 1 cdita polvo de hornear

Instrucciones:

1. Arenar la manteca fría con la premezcla y el queso.
2. Agregar huevo, hierbas y crema uniendo sin amasar en exceso.
3. Estirar de 2cm de grosor, cortar discos y hornear a 190°C 12 minutos.

Tip NutriCocina: Ideales para acompañar la merienda matera.

6. Pan de Campo Crocante con Miga Tierna

Tiempo: 55 min | Porciones: 1 pan grande | Dificultad: Media | Calorias: 170 kcal/rebanada

Ingredientes:

- 200g almidón de maíz
- 100g harina de trigo sarraceno o arroz integral
- 100g fécula mandioca
- 1 cda goma xántica
- 10g levadura
- 1 cda aceite oliva
- 300ml agua tibia

Instrucciones:

1. Mezclar secos en bowl grande.
2. Agregar levadura activada y agua tibia formando bollo húmedo.
3. Espolvorear con harina de arroz, leudar 30 min y hornear a 210°C 35 minutos.

Tip NutriCocina: La corteza queda crujiente tipo pan de campo artesanal.

7. Bizcochitos de Grasa Salados para la Merienda

Tiempo: 25 min | Porciones: 20 unidades | Dificultad: Fácil | Calorias: 90 kcal c/u

Ingredientes:

- 200g premezcla salada sin TACC
- 60g grasa vacuna derretida o manteca
- 1 cdita sal gruesa
- 80ml agua tibia
- 1 cdita polvo de hornear

Instrucciones:

1. Integrar premezcla con sal y grasa derretida.
2. Agregar agua poco a poco hasta formar masa tierna.
3. Estirar fina, pinchar con tenedor, cortar cuadraditos y hornear a 200°C 10 minutos.

Tip NutriCocina: Los bizcochitos criollos infaltables de la tarde.

8. Panes de Mantequilla para Hamburguesa

Tiempo: 40 min | Porciones: 6 panes | Dificultad: Fácil | Calorias: 210 kcal c/u

Ingredientes:

- 250g premezcla universal
- 1 cda goma xántica
- 10g levadura seca
- 1 cda azúcar
- 1 huevo + 1 para pincelar
- 40g manteca blanda
- Semillas de sésamo

Instrucciones:

1. Batir la premezcla con goma xántica, azúcar, huevo y manteca.
2. Formar 6 bollos redondos en asadera, pincelar con huevo y sésamo.
3. Leudar 25 min y hornear a 180°C por 18 minutos.

Tip NutriCocina: Panes esponjosos que soportan hamburguesas completas sin romperse.

9. Grisines Crocantes de Sésamo y Orégano

Tiempo: 20 min | Porciones: 15 grisines | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 70 kcal c/u

Ingredientes:

- 150g premezcla
- 1 cda aceite de oliva
- 1 cda semillas de sésamo
- 1 cdita orégano
- 1 cdita sal
- 80ml agua

Instrucciones:

1. Unir todos los ingredientes en bollo firme.
2. Cortar tiras y estirar cilindros finos con las manos.
3. Hornear a 180°C 15 minutos hasta dorar secos.

Tip NutriCocina: Crocante saludable para picadas familiares.

10. Baguettes Caseras Crocantes

Tiempo: 45 min | Porciones: 2 baguettes | Dificultad: Media | Calorias: 160 kcal/porción

Ingredientes:

- 250g premezcla
- 1 cda goma xántica
- 10g levadura
- 1 cdita sal
- 1 cda oliva
- 220ml agua tibia

Instrucciones:

1. Unir los ingredientes secos con levadura activa y agua.
2. Formar 2 barras alargadas, hacer cortes diagonales y leudar 20 min.
3. Hornear a 200°C 25 minutos.

Tip NutriCocina: Perfectas para sándwiches de miga o tostadas.

11. Pan de Pita Árabe Ahuecado sin Gluten

Tiempo: 30 min | Porciones: 6 pitas | Dificultad: Fácil | Calorias: 130 kcal c/u

Ingredientes:

- 200g premezcla sin TACC
- 1 cdita goma xántica
- 5g levadura
- 1 cda oliva
- 130ml agua entibada

Instrucciones:

1. Amasar todos los ingredientes hasta lograr masa suave.
2. Dividir en 6 bollos, estirar discos finos.
3. Cocinar en sartén bien caliente 2 min por lado hasta que se inflen.

Tip NutriCocina: Se ahuecan solas para rellenar con carne o vegetales.

12. Focaccia Italiana al Romero y Aceite de Oliva

Tiempo: 40 min | Porciones: 1 asadera | Dificultad: Fácil | Calorias: 180 kcal/porción

Ingredientes:

- 250g premezcla
- 1 cda goma xántica
- 10g levadura
- 3 cdas aceite de oliva
- Hojas de romero fresco
- Sal gruesa

Instrucciones:

1. Batir la masa con agua tibia hasta que quede cremosita densa.
2. Volcar en asadera aceitada, hacer huecos con los dedos, sumar romero y sal gruesa.
3. Hornear a 200°C 25 minutos.

Tip NutriCocina: Sabor mediterráneo esponjoso y aromático.

CAPÍTULO 2: MASAS, TARTAS, PIZZAS Y EMPANADAS (12 RECETAS)

Masas elásticas sin gluten para moldear empanadas con repulgue, pizzas crujientes y tartas saladas.

13. Masa Básica Elástica para Tartas Saladas

Tiempo: 25 min | Porciones: 1 tarta grande | Dificultad: Fácil | Calorias: 150 kcal/tapa

Ingredientes:	Instrucciones:
- 200g premezcla sin TACC	1. Unir la premezcla con goma xántica y sal.
- 1 cdita goma xántica	2. Sumar huevo, oliva y agua fría integrando con espátula.
- 1 huevo	3. Estirar entre dos fajas de papel film y forrar tartera enmantecada.
- 3 cdas aceite oliva	
- 50ml agua helada	
- 1 cdita sal	

Tip NutriCocina: No se quiebra al moldear ni al volcar el relleno.

14. Tarta Pascualina de Espinaca, Queso y Huevo

Tiempo: 35 min | Porciones: 6 porciones | Dificultad: Fácil | Calorias: 280 kcal

Ingredientes:	Instrucciones:
- 1 tapa de tarta casera sin TACC	1. Mezclar espinaca con ricota, mozzarella en cubos y condimentar.
- 2 atados espinaca cocida y escurrida	2. Rellenar la tarta, colocar los 3 huevos duros enteros en el centro.
- 200g queso ricota o magro	3. Cubrir con la otra tapa y hornear a 190°C 30 minutos.
- 100g mozzarella	
- 3 huevos duros enteros	
- 1 huevo batido	

Tip NutriCocina: Clásico familiar argentino sin gluten.

15. Pizza Napolitana a la Piedra con Mozzarella Fundida

Tiempo: 30 min | Porciones: 1 pizza grande | Dificultad: Fácil | Calorias: 240 kcal/porción

Ingredientes:	Instrucciones:
- 250g premezcla	1. Amasar premezcla con levadura y agua tibia; estirar en pizzera aceitada.
- 1 cda goma xántica	2. Precocinar la base 8 minutos a 200°C.
- 10g levadura	3. Agregar tomate, mozzarella y hornear 10 minutos más.
- 150g mozzarella	
- 1/2 taza puré tomate	
- Rodajas de tomate, orégano y aceitunas	

Tip NutriCocina: Piso crocante como de pizzería tradicional.

16. Empanadas de Carne Jugosa a la Criolla

Tiempo: 40 min | Porciones: 12 empanadas | Dificultad: Media | Calorias: 190 kcal c/u

Ingredientes:	Instrucciones:
- 12 discos de empanada caseros sin TACC	1. Saltear cebollas con la carne picada y condimentos hasta cocinar.
- 300g carne picada ternera	2. Enfriar el relleno y sumar huevo duro picado y aceitunas.
- 2 cebollas picadas	3. Rellenar discos, hacer repulgue y horneado a 200°C 15 minutos.
- 2 huevos duros	
- Comino, pimentón y aceitunas	

Tip NutriCocina: Tapas flexibles que permiten hacer repulgue sin romperse.

17. Tarta de Zapallitos, Cebolla y Queso Cremoso

Tiempo: 35 min | Porciones: 6 porciones | Dificultad: Fácil | Calorias: 230 kcal

Ingredientes:

- 1 tapa tarta sin TACC
- 4 zapallitos verdes en cubos
- 1 cebolla rehogada
- 150g queso cremoso
- 2 huevos batidos

Instrucciones:

1. Saltear zapallitos con cebolla hasta escurrir el líquido sobrante.
2. Unir con huevos batidos y queso cremoso.
3. Vertir sobre la tapa de tarta y hornear 30 min a 180°C.

Tip NutriCocina: Opción vegetal económica y jugosa.

18. Pizza Fugazzeta Rellena de Queso Muzzarella

Tiempo: 35 min | Porciones: 1 pizza rellena | Dificultad: Media | Calorias: 310 kcal/porción

Ingredientes:

- 300g premezcla sin TACC
- 10g levadura
- 250g muzzarella
- 2 cebollas grandes en pluma
- Orégano y oliva

Instrucciones:

1. Hacer 2 discos de pizza; colocar muzzarella abundante en el centro y tapar.
2. Cubrir la superficie con cebolla macerada en sal y oliva.
3. Hornear a 210°C 20 minutos hasta dorar la cebolla.

Tip NutriCocina: Queso derretido abundante al cortar.

19. Empanadas de Jamón y Queso Relleno Fundido

Tiempo: 25 min | Porciones: 12 empanadas | Dificultad: Fácil | Calorias: 180 kcal c/u

Ingredientes:

- 12 discos empanada sin TACC
- 150g jamón cocido picado
- 200g muzzarella o cremoso
- 1 cdita orégano

Instrucciones:

1. Mezclar jamón con queso y orégano.
2. Rellenar discos humedeciendo los bordes con agua.
3. Hornear a fuego fuerte 12 minutos.

Tip NutriCocina: Sencillísimas para salir del paso.

20. Quiche Lorraine de Panceta y Crema

Tiempo: 35 min | Porciones: 6 porciones | Dificultad: Fácil | Calorias: 320 kcal

Ingredientes:

- 1 tapa tarta salada sin TACC
- 150g panceta ahumada picada
- 150ml crema de leche
- 3 huevos
- 80g queso sardo rallado

Instrucciones:

1. Dorar la panceta en sartén.
2. Batir crema con huevos, queso rallado y la panceta.
3. Volcar en la tarta y hornear 30 minutos.

Tip NutriCocina: Sabor clásico francés versión apta celíacos.

21. Masa para Sorrentinos y Ravioles Caseros

Tiempo: 40 min | Porciones: 4 personas | Dificultad: Media | Calorias: 220 kcal/porción

Ingredientes:

- 200g almidón de maíz
- 100g fécula mandioca
- 1 cda goma xántica
- 2 huevos
- 2 cdas aceite oliva
- 50ml agua

Instrucciones:

1. Mezclar secos con goma xántica.
2. Incorporar huevos y oliva amasando 5 min hasta bollito liso.
3. Estirar fina con palote para moldear sorrentinos o ravioles.

Tip NutriCocina: Masa elástica que se cocina sin desarmarse en agua hirviendo.

22. Sorrentinos de Calabaza Asada y Mozzarella

Tiempo: 45 min | Porciones: 4 porciones | Dificultad: Media | Calorias: 310 kcal

Ingredientes:

- 1 masa pasta casera sin TACC
- 300g puré calabaza asada bien seco
- 100g ricota
- 100g mozzarella
- Nuez moscada

Instrucciones:

1. Mezclar puré de calabaza con ricota, mozzarella y nuez moscada.
2. Ubicar bolitas de relleno en la masa estirada, tapar y cortar sorrentinos.
3. Hervir en abundante agua salada 4 minutos.

Tip NutriCocina: Acompañar con salsa fileto o manteca y salvia.

23. Empanadas de Pollo al Verdeo y Morrones

Tiempo: 35 min | Porciones: 12 empanadas | Dificultad: Fácil | Calorias: 175 kcal c/u

Ingredientes:

- 12 discos empanada sin TACC
- 300g pollo desmenuzado
- 2 cebollitas de verdeo
- 1/2 morrón rojo
- 2 cdas crema de leche

Instrucciones:

1. Saltear verdeo y morrón con el pollo y un toque de crema.
2. Dejar enfriar, rellenar empanadas y horneado a 200°C 15 minutos.

Tip NutriCocina: Relleno súper sabroso y jugoso.

24. Torta Salada de Zucchini y Parmesano

Tiempo: 30 min | Porciones: 6 porciones | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 210 kcal

Ingredientes:

- 2 zucchinis rallados escurridos
- 3 huevos
- 100g premezcla sin TACC
- 60g parmesano rallado
- 1 cdita polvo de hornear
- 2 cdas oliva

Instrucciones:

1. Mezclar zucchinis rallados con huevos, queso, premezcla y polvo de hornear.
2. Volcar en molde enmantecado y hornear a 180°C 25 minutos.

Tip NutriCocina: Preparación rápida en 1 solo bowl sin estirar masa.

CAPÍTULO 3: PASTAS CASERAS Y PLATOS PRINCIPALES (12 RECETAS)

Tallarines, ñoquis, sorrentinos, milanesas rebozadas y guisos reconfortantes para compartir en familia.

25. Masa Maestra para Pastas Caseras al Huevo Sin TACC

Tiempo: 20 min | Porciones: 4 porciones | Dificultad: Fácil | Calorias: 190 kcal/porción

Ingredientes:

- 200g de almidón de maíz (Maicena)
- 100g de fécula de mandioca
- 1 cda colmada de goma xántica (secreto de elasticidad)
- 2 huevos de campo grandes
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1/2 cdita de sal fina
- 40ml de agua tibia

Instrucciones:

1. Tamizar el almidón de maíz con la fécula de mandioca, sal y goma xántica.
2. Hacer un hueco en el centro, sumar los huevos batidos, aceite de oliva y agua tibia.
3. Integrar de adentro hacia afuera y amasar 5 minutos hasta lograr un bollo liso y elástico que no se pegue.
4. Envolver en film y dejar reposar 15 minutos antes de estirar con palote y cortar tallarines, cintas o láminas de lasaña.

Tip NutriCocina: La goma xántica reemplaza la elasticidad del gluten permitiendo estirar láminas finísimas que no se rompen en el agua hirviendo.

26. Tallarines Caseros al Huevo con Tuco de Carne

Tiempo: 40 min | Porciones: 4 porciones | Dificultad: Media | Calorias: 340 kcal

Ingredientes:

- Masa casera de pasta fresca sin TACC
- 300g carne picada
- 1/2 taza puré tomate
- 1 ajo picado
- Queso rallado

Instrucciones:

1. Estirar masa fina y cortar cintas de tallarines.
2. Cocinar tuco de carne con tomate y ajo 15 minutos.
3. Hervir pasta 3 minutos y servir con la salsa hirviendo y queso.

Tip NutriCocina: Sabor a almuerzo dominguero de la abuela.

26. Ñoquis de Papa Tradicionales con Salsa Estofado

Tiempo: 45 min | Porciones: 4 porciones | Dificultad: Fácil | Calorias: 320 kcal

Ingredientes:

- 500g papas hervidas con piel y pisadas calientes
- 150g premezcla sin TACC
- 1 huevo
- 1 cda fécula mandioca
- Nuez moscada y sal

Instrucciones:

1. Pisar papas hacer puré sin grumos.
2. Agregar huevo, nuez moscada y premezcla de a poco formando cilindros suavemente.
3. Cortar ñoquis y hervir hasta que floten en la olla.

Tip NutriCocina: No amasar en exceso para que queden livianos.

27. Canelones Rellenos de Verdura y Ricota

Tiempo: 45 min | Porciones: 4 porciones | Dificultad: Media | Calorias: 360 kcal

Ingredientes:

- 8 panqueques caseros sin TACC
- 1 atado espinaca salteada
- 250g ricota
- 100g muzzarella
- 1 taza salsa fileto
- 1/2 taza salsa blanca

Instrucciones:

1. Mezclar espinaca con ricota y queso.
2. Rellenar panqueques enrollando canelones.
3. Ubicar en fuente con salsa rosa (fileto + blanca) y gratinar 15 min.

Tip NutriCocina: Panqueques finitos sin gluten que no se rompen.

28. Lasaña de Carne Picada, Muzzarella y Salsa Blanca

Tiempo: 50 min | Porciones: 6 porciones | Dificultad: Media | Calorías: 410 kcal

Ingredientes:

- Masa para pasta estirada fina o láminas sin TACC
- 400g carne picada bolognese
- 200g muzzarella
- 300ml salsa blanca sin gluten

Instrucciones:

1. Intercalar capas de salsa bolognese, láminas de pasta, muzzarella y salsa blanca.
2. Repetir 3 capas y terminar con queso parmesano rallado.
3. Hornear 30 minutos a 190°C.

Tip NutriCocina: Plato fuerte festivo súper rendidor.

29. Ñoquis de Calabaza y Queso Rallado

Tiempo: 40 min | Porciones: 4 porciones | Dificultad: Fácil | Calorías: 290 kcal

Ingredientes:

- 400g puré calabaza asada bien seco
- 150g premezcla sin TACC
- 1 yema
- 50g queso parmesano rallado
- Sal y pimienta

Instrucciones:

1. Mezclar puré seco con yema, queso rallado y premezcla.
2. Formar tiritas, cortar ñoquis y pasar por tenedor.
3. Hervir 2 minutos al romper hervor.

Tip NutriCocina: Sabor suave y dulce irresistible.

30. Milanesas de Pollo Rebozadas en Arroz y Semillas

Tiempo: 20 min | Porciones: 4 milanesas | Dificultad: Fácil | Calorías: 330 kcal

Ingredientes:

- 4 bifes de pechuga pollo
- 1 huevo batido con ajo y perejil
- 100g rebozador sin gluten (harina de arroz + semillas de sésamo/chía)
- Oliva o aceite para dorar

Instrucciones:

1. Pasar pollo por huevo sazonado y luego empanar presionando firme en el rebozador.
2. Cocinar al horno o sartén 4 min por lado hasta dorar.

Tip NutriCocina: Rebozado crocante sin pan rallado.

31. Albóndigas Caseras de Carne en Salsa de Tomate

Tiempo: 30 min | Porciones: 4 porciones | Dificultad: Fácil | Calorías: 380 kcal

Ingredientes:

- 400g carne picada
- 1 huevo
- 2 cdas puré de papas instantáneo o premezcla
- 1 diente ajo
- 400g tomate triturado

Instrucciones:

1. Mezclar carne con huevo, ajo y premezcla; armar 12 albóndigas.
2. Dorar en sartén 5 min, agregar el tomate y cocinar 15 min a fuego lento.

Tip NutriCocina: Quedan tiernas y esponjosas por dentro.

32. Pastel de Papas Tradicional con Relleno Criollo

Tiempo: 45 min | Porciones: 6 porciones | Dificultad: Fácil | Calorias: 390 kcal

Ingredientes:

- 600g puré de papas con manteca
- 400g carne picada ternera
- 1 cebolla picada
- 2 huevos duros
- Aceitunas y comino

Instrucciones:

1. Cocinar la carne picada con cebolla y condimentos.
2. En fuente disponer base de puré, relleno de carne con huevo duro y tapar con más puré.
3. Gratinar al horno 20 min con queso parmesano.

Tip NutriCocina: El clásico preferido de chicos y grandes.

33. Tartaletas de Pescado a la Provençal

Tiempo: 25 min | Porciones: 4 porciones | Dificultad: Fácil | Calorias: 280 kcal

Ingredientes:

- 4 filet de merluza
- 1 huevo
- 80g rebozador sin TACC
- 2 dientes ajo picados con perejil
- Limón

Instrucciones:

1. Sazonar pescado con ajo y perejil.
2. Pasar por huevo, empanar y cocinar en sartén con oliva 3 min por lado.

Tip NutriCocina: Pescado crujiente sin gluten.

34. Risotto Cremoso de Hongos y Parmesano

Tiempo: 30 min | Porciones: 4 porciones | Dificultad: Fácil | Calorias: 340 kcal

Ingredientes:

- 300g arroz carnaroli o doble carolina
- 1 L caldo verduras casero sin TACC
- 100g champiñones o pino
- 50g manteca
- 60g parmesano

Instrucciones:

1. Nacarar arroz en manteca, ir agregando caldo caliente hirviendo poco a poco mientras se revuelve.
2. Sumar hongos salteados los últimos 5 min.
3. Mantecar con parmesano al apagar.

Tip NutriCocina: Plato 100% natural libre de gluten.

35. Crepes de Ricota y Espinaca Gratinados

Tiempo: 35 min | Porciones: 4 porciones | Dificultad: Fácil | Calorias: 310 kcal

Ingredientes:

- 6 crepes finos sin TACC
- 200g ricota
- 1/2 atado espinaca
- 100g muzzarella
- 1/2 taza crema de leche

Instrucciones:

1. Mezclar ricota y espinaca.
2. Rellenar crepes, cubrir con crema y muzzarella en asadera.
3. Gratinar al horno 15 minutos.

Tip NutriCocina: Textura suave y cremosa.

36. Supremas a la Napolitana con Papas Rústicas

Tiempo: 30 min | Porciones: 4 porciones | Dificultad: Fácil | Calorias: 420 kcal

Ingredientes:

- 4 milanesas pollo sin TACC
- 4 cdas puré tomate
- 150g muzzarella
- 2 fetas jamón
- Papas al horno

Instrucciones:

1. Cocinar milanesas, colocar jamón, tomate y muzzarella arriba; gratinar 5 min.
2. Servir con papas rústicas al romero.

Tip NutriCocina: Menú porteño garantizado.

CAPÍTULO 4: REPOSTERÍA, DULCES Y CUMPLEAÑOS (12 RECETAS)

Bizcochuelos altos, alfajorcitos de maicena, pasta frola, brownies y tortas de cumpleaños sin gluten.

37. Bizcochuelo Esponjoso de Vainilla para Tortas

Tiempo: 45 min | Porciones: 1 moldes (8 porciones) | Dificultad: Fácil | Calorias: 190 kcal/porción

Ingredientes:

- 4 huevos enteros
- 120g azúcar
- 120g premezcla dulce sin TACC
- 1 cdita esencia vainilla
- 1 cdita polvo de hornear

Instrucciones:

1. Batir huevos con azúcar 8 minutos a punto letra con batidora.
2. Incorporar premezcla tamizada con polvo de hornear con movimientos envolventes.
3. Hornear a 170°C en molde enmantecado 35 minutos.

Tip NutriCocina: Queda súper alto para rellenar de dulce de leche.

38. Alfajorcitos de Maicena Rellenos de Dulce de Leche

Tiempo: 30 min | Porciones: 15 alfajores | Dificultad: Fácil | Calorias: 160 kcal c/u

Ingredientes:

- 200g almidón de maíz (Maicena)
- 100g premezcla
- 100g manteca blanda
- 75g azúcar impalpable
- 2 yemas
- Dulce de leche repostero y coco rallado

Instrucciones:

1. Batir manteca con azúcar; agregar yemas y luego los secos tamizados.
2. Estirar de 5mm, cortar discos y hornear a 170°C 10 minutos (sin dorar).
3. Rellenar con abundante dulce de leche y pasar por coco.

Tip NutriCocina: Se deshacen literalmente en la boca.

39. Tarta de Frutillas con Crema Pastelera Suave

Tiempo: 45 min | Porciones: 8 porciones | Dificultad: Media | Calorias: 240 kcal

Ingredientes:

- 1 base tarta dulce sin TACC horneada
- 300ml crema pastelera sin gluten
- 250g frutillas frescas
- Gelatina de frutilla o brillo

Instrucciones:

1. Rellenar la masa horneada fría con la crema pastelera.
2. Acomodar frutillas fileteadas en abanico arriba.
3. Pincelar con gelatina o brillo pastelero.

Tip NutriCocina: La reina de la mesa de cumpleaños.

40. Brownie Húmedo de Cacao Puro y Nueces

Tiempo: 30 min | Porciones: 9 cuadrados | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 220 kcal c/u

Ingredientes:

- 150g chocolate semi amargo picado
- 100g manteca
- 2 huevos
- 150g azúcar
- 60g premezcla sin TACC
- 50g nueces picadas

Instrucciones:

1. Derretir chocolate con manteca.
2. Batir huevos con azúcar, sumar el chocolate y luego la premezcla y nueces.
3. Hornear a 180°C 20 minutos (centro húmedo).

Tip NutriCocina: Costrita crocante arriba y corazón chocolatoso.

41. Torta Pasta Frola Tradicional de Membrillo

Tiempo: 40 min | Porciones: 8 porciones | Dificultad: Fácil | Calorias: 230 kcal

Ingredientes:

- 250g premezcla dulce
- 100g manteca
- 100g azúcar
- 1 huevo + 1 yema
- 300g dulce de membrillo ablandado con agua hirviendo

Instrucciones:

1. Amasar la masa y forrar 3/4 partes de tartera.
2. Rellenar con dulce de membrillo pisado.
3. Hacer enrejado con tiritas de masa y hornear a 180°C 30 minutos.

Tip NutriCocina: El clásico del domingo para la hora del té.

42. Muffins de Avena, Manzana y Canela

Tiempo: 25 min | Porciones: 8 muffins | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 150 kcal c/u

Ingredientes:

- 150g harina de avena certificada o premezcla
- 1 manzana verde rallada
- 2 huevos
- 2 cdas miel
- 1 cdita canela
- 1 cdita polvo hornear

Instrucciones:

1. Mezclar huevos con miel y manzana rallada.
2. Agregar harina de avena, canela y polvo de hornear.
3. Repartir en pirotines y hornear 18 minutos a 180°C.

Tip NutriCocina: Súper húmedos y aromáticos.

43. Tarta Lemon Pie con Merengue Italiano

Tiempo: 50 min | Porciones: 8 porciones | Dificultad: Media | Calorias: 260 kcal

Ingredientes:

- 1 base tarta dulce
- Crema de limón: jugo 2 limones + 3 yemas + 100g azúcar + 22. cdas almidón maíz
- Merengue: 3 claras + 180g azúcar

Instrucciones:

1. Cocinar la crema de limón a fuego bajo hasta espesar y enfriar sobre la masa.
2. Cubrir con el merengue firme haciendo picos y dorar con soplete.

Tip NutriCocina: Equilibrio cítrico y dulce supremo.

44. Galletitas Pepas de Membrillo Caseras

Tiempo: 25 min | Porciones: 18 galletitas | Dificultad: Fácil | Calorias: 90 kcal c/u

Ingredientes:

- 150g premezcla dulce
- 70g manteca blanda
- 50g azúcar
- 1 yema
- 100g dulce de membrillo o batata

Instrucciones:

1. Batir manteca con azúcar y yema; incorporar la premezcla.
2. Armar bolitas, hacer hueco en el centro con el pulgar y colocar dado de dulce.
3. Hornear a 180°C 12 minutos.

Tip NutriCocina: Infaltables en el frasco de galletitas.

45. Budín de Limón y Semillas de Amapola

Tiempo: 40 min | Porciones: 1 budín (8 porciones) | Dificultad: Fácil | Calorias: 180 kcal

Ingredientes:

- 200g premezcla
- 150g azúcar
- 100ml aceite girasol
- 3 huevos
- Ralladura y jugo de 1 limón
- 1 cda semillas amapola
- 1 cdita polvo hornear

Instrucciones:

1. Batir huevos con azúcar y aceite.
2. Sumar jugo, ralladura, semillas de amapola y premezcla.
3. Hornear en budinera 35 minutos a 170°C.

Tip NutriCocina: Glasear con azúcar impalpable y limón al enfriar.

46. Chocotorta Sin TACC con Galletitas Caseras

Tiempo: 20 min | Porciones: 8 porciones | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 290 kcal

Ingredientes:

- 20 galletitas caseras de cacao sin gluten
- 300g dulce de leche repostero
- 300g queso crema entero
- 1 taza café o leche chocolatada para remojar

Instrucciones:

1. Mezclar dulce de leche con queso crema hasta lograr crema homogénea.
2. Remojar galletitas e intercalar capas de galletitas y crema en molde.
3. Refrigerar 4 horas antes de servir.

Tip NutriCocina: El postre preferido argentino sin TACC.

47. Churros Esponjosos Espolvoreados con Azúcar

Tiempo: 25 min | Porciones: 12 churros | Dificultad: Media | Calorias: 130 kcal c/u

Ingredientes:

- 250ml agua
- 1 cda manteca
- 1/2 cdita sal
- 150g premezcla sin TACC
- 1 huevo
- Aceite para freír y azúcar

Instrucciones:

1. Hervir agua con manteca y sal; volcar premezcla de golpe revolviendo 1 min a fuego bajo.
2. Enfriar masa, agregar el huevo e integrar bien.
3. Colocar en churrera, freír en abundante aceite caliente y pasar por azúcar.

Tip NutriCocina: Crocantes por fuera y tiernos por dentro.

48. Rogel de Dulce de Leche y Merengue

Tiempo: 50 min | Porciones: 8 porciones | Dificultad: Media | Calorias: 320 kcal

Ingredientes:

- 6 discos de masa fina sin TACC horneados 5 min
- 400g dulce de leche repostero
- Merengue italiano para decorar

Instrucciones:

1. Hornea los 6 discos finos hasta dorar secos.
2. Armar la torre alternando disco de masa y abundante dulce de leche.
3. Cubrir con el merengue italiano espeso.

Tip NutriCocina: Crocante e irresistible.

CAPÍTULO 5: DESAYUNOS, MERIENDAS Y SNACKING RÁPIDO (12 RECETAS)

Pancakes, waffles, granola, galletitas saladas y bocaditos rápidos para tus mañanas y tardes.

49. Pancakes Esponjosos de Plátano y Avena

Tiempo: 10 min | Porciones: 2 porciones | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 180 kcal

Ingredientes:

- 1 banana madura pisada
- 2 huevos
- 4 cdas harina de avena sin gluten o premezcla
- 1 cdita vainilla

Instrucciones:

1. Pisar la banana y batir con huevos, vainilla y harina de avena.
2. Cocinar a la sartén enmantecada 2 min por lado.
3. Servir con miel o frutas.

Tip NutriCocina: Desayuno rápido cargado de energía.

50. Waffles de Vainilla Dorados Crocantes

Tiempo: 12 min | Porciones: 4 waffles | Dificultad: Fácil | Calorias: 160 kcal c/u

Ingredientes:

- 150g premezcla dulce
- 1 huevo
- 150ml leche
- 30g manteca derretida
- 1 cda azúcar
- 1 cdita polvo hornear

Instrucciones:

1. Batir todos los ingredientes en bollo fluido.
2. Volcar en wafflera caliente 4 minutos hasta dorar.

Tip NutriCocina: Crocantes por fuera para untar con dulce de leche.

51. Granola Casera Dorada con Miel y Frutos Secos

Tiempo: 20 min | Porciones: 1 frasco entero | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 140 kcal/porción

Ingredientes:

- 200g copos de sarraceno o avena sin gluten
- 50g maní o almendras picadas
- 2 cdas semillas girasol
- 3 cdas miel
- 1 cda aceite coco

Instrucciones:

1. Mezclar secos con miel y aceite de coco.
2. Tostar en asadera al horno a 160°C 15 minutos removiendo de a ratos.

Tip NutriCocina: Para acompañar yogur o leche por las mañanas.

52. Pepas de Dulce de Leche Fáciles

Tiempo: 20 min | Porciones: 15 galletitas | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 95 kcal c/u

Ingredientes:

- 150g premezcla
- 60g manteca
- 40g azúcar
- 1 huevo
- Dulce de leche repostero

Instrucciones:

1. Formar masa tierna, armar bolitas y presionar el centro.
2. Hornear 10 min a 180°C, agregar copete de dulce de leche y hornear 2 min más.

Tip NutriCocina: Listas en un santiamén.

53. Bizcocho de Naranja en Taza (Mug Cake 3 min)

Tiempo: 3 min | Porciones: 1 taza | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 170 kcal

Ingredientes:

- 1 huevo
- 2 cdas jugo naranja
- 1 cda aceite
- 3 cdas premezcla
- 1 cda azúcar
- 1/2 cdita polvo hornear

Instrucciones:

1. Mezclar todo dentro de una taza apta microondas.
2. Cocinar a máxima potencia 1 minuto y medio.

Tip NutriCocina: Bizcochuelo individual instantáneo.

54. Galletitas Crackers Saladas de Semillas

Tiempo: 20 min | Porciones: 20 crackers | Dificultad: Fácil | Calorias: 45 kcal c/u

Ingredientes:

- 100g premezcla
- 3 cdas semillas variadas (lino, sésamo, chía)
- 2 cdas oliva
- 1/2 cdita sal
- 60ml agua

Instrucciones:

1. Unir ingredientes, estirar finísima entre dos folios y cortar rectángulos.
2. Hornear a 180°C 12 minutos hasta dorar crocantes.

Tip NutriCocina: Reemplazo de galletitas de agua industriales.

55. Tostadas Francesas en Pan Sin Gluten

Tiempo: 8 min | Porciones: 2 tostadas | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 190 kcal

Ingredientes:

- 2 rebanadas pan lactal sin TACC
- 1 huevo batido
- 50ml leche
- 1 cdita canela
- 1 cda manteca

Instrucciones:

1. Remojar el pan en el huevo batido con leche y canela.
2. Dorar en sartén con manteca 2 minutos por lado.

Tip NutriCocina: Merienda tibia reconfortante.

56. Barritas Proteicas Caseras de Maní y Cacao

Tiempo: 15 min | Porciones: 6 barritas | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 160 kcal c/u

Ingredientes:

- 100g pasta de maní natural
- 2 cdas miel
- 50g avena sin gluten o amaranto inflado
- 1 cda cacao amargo

Instrucciones:

1. Mezclar pasta de maní con miel, cacao y amaranto inflado.
2. Presionar en fuente cuadrada y llevar al freezer 30 minutos; cortar barritas.

Tip NutriCocina: Snack de bolsillo práctico.

57. Chipá de Almidón express a la Sartén

Tiempo: 8 min | Porciones: 1 tortilla | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 210 kcal

Ingredientes:

- 1 huevo
- 3 cdas fécula mandioca
- 50g queso rallado
- 1 cda leche
- Pizca de sal

Instrucciones:

1. Batir huevo con fécula, queso, leche y sal en taza.
2. Volcar en sartén enmantecada vuelta y vuelta 3 minutos por lado.

Tip NutriCocina: Sabor a chipá sin prender el horno.

58. Galletitas de Queso Mar del Plata

Tiempo: 20 min | Porciones: 16 galletitas | Dificultad: Fácil | Calorias: 65 kcal c/u

Ingredientes:

- 100g premezcla salada
- 80g queso semiduro rallado
- 40g manteca
- 1 huevo

Instrucciones:

1. Unir secos con queso, manteca y huevo.
2. Estirar, cortar formitas y hornear a 180°C 10 minutos.

Tip NutriCocina: Ideales para el copetín.

59. Panqueques Dulces para Arrolladitos

Tiempo: 12 min | Porciones: 6 panqueques | Dificultad: Fácil | Calorias: 110 kcal c/u

Ingredientes:

- 1 huevo
- 100g premezcla
- 200ml leche
- 1 cdita vainilla
- 1 cdita azúcar

Instrucciones:

1. Licuar o batir ingredientes hasta mezcla líquida sin grumos.
2. Hacer panqueques finitos en sartén enmantecada 1 min por lado.

Tip NutriCocina: Perfectos para rellenar de dulce de leche.

60. Crepes de Manzana Caramelizada

Tiempo: 15 min | Porciones: 2 porciones | Dificultad: Fácil | Calorias: 220 kcal

Ingredientes:

- 2 panqueques sin TACC
- 1 manzana en gajos
- 1 cda manteca
- 1 cda azúcar o miel
- Canela

Instrucciones:

1. Saltear la manzana en manteca con azúcar y canela hasta dorar caramelizada.
2. Rellenar los crepes calientes.

Tip NutriCocina: Postre o merienda dulce irresistible.

BONO EXTRA #1: RECETA Y SECRETO DE LA PREMEZCLA CASERA UNIVERSAL (AHORRÁ 50%)

Fórmula maestra de premezcla casera para preparar panes, tartas y repostería por una fracción del costo industrial.

1. Fórmula Maestra de Premezcla Casera Universal Sin TACC

Seccion: 1 kg de premezcla | Tiempo: 10 min

Detalle / Puntos Clave:

- 400g de Almidón de Maíz (Maicena)
- 300g de Harina de Arroz fina
- 300g de Fécula de Mandioca
- 2 cdas colmadas de Goma Xántica (secreto de elasticidad)
- 2 cdas de Leche en Polvo (aporta dorado y suavidad opcional)

Instrucciones:

1. Tamizar todos los ingredientes dos veces en un recipiente hermético grande.
2. Mezclar enérgicamente con batidor de alambre para distribuir la goma xántica de forma homogénea.
3. Etiquetar el recipiente y guardar en lugar fresco y seco.
4. Usar en reemplazo 1 a 1 de la harina de trigo o de premezclas comerciales costosas.

Secreto NutriCocina: Ahorrás hasta un 50% comparado con las marcas de supermercado.

2. Premezcla Integral Rica en Fibras y Semillas

Seccion: 1 kg de premezcla integral | Tiempo: 10 min

Detalle / Puntos Clave:

- 300g Almidón de Maíz
- 300g Harina de Arroz Integral
- 200g Fécula de Mandioca
- 100g Harina de Sarraceno o Sorgo
- 100g Semillas lino y chía molidas
- 2 cdas Goma Xántica

Instrucciones:

1. Integrar las harinas integrales con las semillas molidas y la goma xántica.
2. Ideal para panes de campo, galletitas integrales y masas de tarta rusticas.

Secreto NutriCocina: Opcional ideal para sumar fibra digestible al menú diario.

BONO EXTRA #2: GUÍA PRÁCTICA DE COCINA SEGURA SIN CONTAMINACIÓN CRUZADA

Checklist de desinfección, almacenamiento seguro e insumos confiables para cocinar con 100% de tranquilidad en casa.

1. Manual de Organización de Cocina 100% Libre de Gluten

Seccion: Guía Exclusiva #2 | Tiempo: Lectura 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- Zonas de almacenamiento separadas: Estantes superiores para productos sin TACC
- Utensilios dedicados: Tablas de picar de plástico rígido y repasadores exclusivos
- Electrodomésticos: Tostadoras o rejillas protegidas con papel manteca
- Rotulado: Etiquetas visibles en frascos y tupperts

Instrucciones:

1. Limpiar mesadas y utensilios con agua caliente y jabón neutro antes de cocinar.
2. No compartir aceites de fritura donde se hayan cocinado productos con gluten.
3. Verificar siempre el logo oficial del sol o leyenda Sin TACC en cada insumo.

Secreto NutriCocina: Seguridad total para la salud de toda la familia.

BONO EXTRA #3: 15 POSTRES Y DELICIAS DULCES EXPRESS SIN GLUTEN

15 recetas dulces rápidas y tentadoras para cerrar los almuerzos o disfrutar en celebraciones.

1. Mousse Cremosa de Chocolate Amargo y Crema

Seccion: 2 porciones | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 100g chocolate semi amargo fundido
- 150ml crema de leche fría
- 1 cda azúcar o miel

Instrucciones:

1. Batir la crema de leche a medio punto.
2. Incorporar el chocolate derretido tibio con movimientos envolventes.
3. Enfriar 15 minutos.

Secreto NutriCocina: Textura aireada e intensa.

2. Flan Casero de Vainilla con Caramelo

Seccion: 6 porciones | Tiempo: 35 min

Detalle / Puntos Clave:

- 500ml leche entera
- 4 huevos
- 100g azúcar
- 1 cdita vainilla
- Caramelo para el molde

Instrucciones:

1. Batir huevos con azúcar, leche y vainilla.
2. Volcar en flanera acaramelada y hornear a baño María 35 min.

Secreto NutriCocina: Clásico argentino con agujeritos o liso.

3. Copa Helada de Frutillas y Mascarpone

Seccion: 2 copas | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 150g frutillas frescas
- 100g queso mascarpone o queso crema
- 2 cdas crema de leche
- Estevia o azúcar

Instrucciones:

1. Batir queso crema con la crema y endulzante.
2. Intercalar capas de frutillas y crema en copas.

Secreto NutriCocina: Postre fresco y elegante.

4. Postre Cremoso de Dulce de Leche y Vainilla

Seccion: 4 vasos | Tiempo: 10 min

Detalle / Puntos Clave:

- 400ml leche
- 2 cdas almidón de maíz
- 3 cdas dulce de leche
- 1 yema

Instrucciones:

1. Disolver almidón en leche fría, sumar la yema y dulce de leche.
2. Cocinar a fuego medio revolviendo hasta espesar; servir en vasitos.

Secreto NutriCocina: Postre de cuchara reconfortante.

5. Trufas de Cacao y Dulce de Leche

Seccion: 12 trufas | Tiempo: 15 min

Detalle / Puntos Clave:

- 150g dulce de leche repostero
- 50g cacao amargo 100%
- 50g coco rallado

Instrucciones:

1. Mezclar dulce de leche con cacao en polvo hasta formar masa moldeable.
2. Formar bolitas y pasar por coco rallado.

Secreto NutriCocina: Bocaditos dulces express.

6. Parfait de Yogur, Miel y Frutas de Estación

Seccion: 2 vasitos | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 200g yogur natural sin TACC
- 2 cdas miel
- 1/2 taza frutas frescas picadas (durazno, arándanos)

Instrucciones:

1. Disponer capas de yogur endulzado con miel y frutas en vasos altos.

Secreto NutriCocina: Opción liviana y natural.

7. Peras al Borgoña con Canela y Clavo

Seccion: 4 porciones | Tiempo: 25 min

Detalle / Puntos Clave:

- 4 peras peladas
- 400ml vino tinto
- 100g azúcar
- 1 rama canela y 2 clavos olor

Instrucciones:

1. Hervir las peras en el vino con azúcar y especias a fuego suave 20 minutos.
2. Servir tibias con la reducción del almíbar.

Secreto NutriCocina: Postre aromático tradicional.

8. Manzanas Asadas con Nueces y Miel

Seccion: 4 manzanas | Tiempo: 20 min

Detalle / Puntos Clave:

- 4 manzanas rojas ahuecadas
- 4 cdas miel
- 30g nueces picadas
- Canela

Instrucciones:

1. Rellenar el centro de las manzanas con nueces, miel y canela.
2. Hornear a 190°C 20 minutos hasta que estén tiernas.

Secreto NutriCocina: Sabor a hogar calentito.

9. Crema Catalana Dorada al Soplete

Seccion: 4 cazuelitas | Tiempo: 15 min

Detalle / Puntos Clave:

- 400ml leche
- 4 yemas
- 2 cdas almidón maíz
- 80g azúcar
- Cáscara de limón

Instrucciones:

1. Infusionar leche con limón; espesar con yemas, azúcar y almidón a fuego bajo.
2. Servir en cazuelas, espolvorear azúcar y dorar con soplete.

Secreto NutriCocina: Capa crujiente de caramelo arriba.

10. Natilla Casera de Coco y Vainilla

Seccion: 4 porciones | Tiempo: 12 min

Detalle / Puntos Clave:

- 400ml leche de coco o entera
- 2 cdas almidón maíz
- 2 cdas coco rallado
- 2 cdas azúcar

Instrucciones:

1. Cocinar leche con almidón, azúcar y coco rallado hasta espesar.
2. Servir en pocillos espolvoreado con coco tostado.

Secreto NutriCocina: Sabor suave tropical.

11. Mousse de Dulce de Leche y Crema

Seccion: 4 copitas | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 200g dulce de leche común
- 150ml crema de leche batida

Instrucciones:

1. Integrar el dulce de leche con la crema batida suavemente.
2. Servir en copitas bien frías.

Secreto NutriCocina: Clásico argentino ultra rápido.

12. Bochas de Coco y Leche Condensada

Seccion: 12 bocaditos | Tiempo: 10 min

Detalle / Puntos Clave:

- 150g coco rallado
- 150g leche condensada

Instrucciones:

1. Mezclar coco con leche condensada.
2. Formar conitos o bolitas y dorar 8 minutos al horno a 180°C.

Secreto NutriCocina: Bocaditos crocantes por fuera y húmedos por dentro.

13. Suspiros de Merengue Horneado

Seccion: 20 merenguitos | Tiempo: 50 min

Detalle / Puntos Clave:

- 2 claras de huevo
- 120g azúcar impalpable sin TACC
- 1 cdita jugo limón

Instrucciones:

1. Batir claras a nieve con gotas de limón; agregar azúcar impalpable de a poco hasta merengue firme.
2. Formar copitos con manga y hornear a 100°C 45 minutos (secado).

Secreto NutriCocina: Ideales para rellenar con dulce de leche.

14. Cubos de Marroc Casero Fit

Seccion: 10 cubos | Tiempo: 10 min

Detalle / Puntos Clave:

- 100g chocolate leche o taza fundido
- 100g chocolate blanco fundido
- 4 cdas pasta de maní

Instrucciones:

1. Mezclar chocolate negro con 2 cdas pasta maní y enfriar en molde.
2. Volcar capa de chocolate blanco mezclado con 2 cdas pasta maní arriba.
3. Llevar a heladera y cortar en cubos.

Secreto NutriCocina: Sabor idéntico al bocadito comercial.

15. Compota de Duraznos y Ciruelas a la Vainilla

Seccion: 4 porciones | Tiempo: 15 min

Detalle / Puntos Clave:

- 2 duraznos en gajos
- 4 ciruelas frescas
- 200ml agua
- 2 cdas azúcar o miel
- Vainilla

Instrucciones:

1. Hervir las frutas en agua con azúcar y vainilla 12 minutos a fuego bajo.
2. Servir tibio o frío con su almíbar.

Secreto NutriCocina: Postre digestivo y natural.

