RECETAS SALUDABLES!

www.msal.gov.ar/celiacos

RISOTTO DE QUÍNOA Y VEGETALES

INGREDIENTES

- 1 cda. de aceite de oliva
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo molido
- 2 tazas de caldo vegetal
- 2 tazas de rúcula picada
- 1 zanahoria pequeña
- 1/2 taza de champiñones
- 1/4 de taza con queso parmesano rallado.
- 1/2 cda. de sal
- Pimienta a gusto

(El caldo vegetal puede ser remplazado por agua con sal y hiervas secas)

PREPARACIÓN

- En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio.
- Agregar la cebolla y saltear hasta que esté suave y translúcida, por alrededor de 4 minutos.
- Agregar el ajo y la quínoa, y calentar por alrededor de un minuto. No dejar que el ajo se dore.
- Agregar el caldo y llevar todo a hervir.
- Reducir el calor para cocer a fuego lento, hasta que la quínoa esté casi tierna al probarla, pero con el centro más duro, (alrededor de 12 minutos). En este punto la mezcla estará espesa.
- Incorporar la rúcula, la zanahoria y los champiñones y dejar reposar hasta que la quínoa esté transparente, alrededor de dos minutos más.

COMÉ EN COLORES

RECETAS SALUDABLES!

www.msal.gov.ar/celiacos

RECETAS SALUDABLES!

www.msal.gov.ar/celiacos

ELEGÍ AGUA
tomá al menos **8 vasos** por día

BIZCOCHUELO SIN T.A.C.C

INGREDIENTES:

- 5 huevos
- ¾ de taza de azúcar
- ½ taza de harina de arroz
- 1 cda Colmada de maicena
- Unas gotas de esencia de vainilla

PREPARACIÓN

Separar las yemas de las claras; y batir las yemas hasta que estén espesas. Agregar el azúcar y continuar batiendo. Batir las claras a nieve y agregar, mezclando suavemente, a la preparación anterior. Añadir la harina de arroz tamizada con la maicena, y la esencia de vainilla a gusto. Colocar en molde untado con margarina y espolvoreado con harina de arroz y hornear aproximadamente 30 minutos a fuego moderado.