



 **en la
percha**

**GLUTEN
FREE**

COLECCIONABLE

Si evita el gluten por celiacía, alergia, intolerancia o cualquier motivo, alimentarse bien puede ser un reto permanente. Por ello, le tenemos seis exquisitas recetas para que pueda comer bien sin preocuparse. Son totalmente gluten free.

¡Buen provecho!

Pásate al lado **SUPER**

La frescura,
la calidad y
el servicio

*no
cuestan
más*

MEGAMAXI **SUPERMAXI**
LO MÁXIMO! el placer de comprar



TACOS AL CHIPOTLE

8
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla perla picada y 3 dientes de ajo picados
- 2 tazas de carne molida de pollo
- 3 cucharadas de salsa chipotle
- 1 cucharadita de chili en polvo
- 3 tazas de queso cheddar rallado
- 8 tortillas de maíz
- 1 cucharadita de comino y hojas de culantro

Para la salsa

- 1 aguacate y 2 dientes de ajo
- 1 jalapeño, sin semillas, picado
- ½ taza de culantro y el zumo de 1 limón
- ¼ de taza de crema agria

PREPARACIÓN

• Para preparar la salsa, en un procesador de alimentos, haga un puré con todos los ingredientes. Sazone con sal y pimienta. • Coloque la salsa en un recipiente hermético y refrigere. • En una sartén grande con aceite sofría la cebolla y revuelva hasta que se ablande. • Añada el ajo y cocine por un minuto. • Agregue el pollo y desmenúcelo con una cuchara de madera. Cocine por ocho minutos. • Incorpore salsa chipotle, chili, comino, sal, pimienta y retire del fuego. • En una sartén pequeña coloque ¼ de taza de queso, formando una capa circular, del tamaño de las tortillas. Coloque una tortilla encima. • En una mitad de la tortilla añada el pollo y en la otra mitad dos cucharadas de queso. • Cocine hasta que el queso quede crujiente. • Doble la tortilla con una espátula para que el taco se cierre. Cocine por un minuto, voltee y cocine otro minuto. • Repita con los tacos restantes. • Adorne con culantro y sirva con la salsa.



PIZZA CON MASA DE COLIFLOR

4
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 cabeza grande de coliflor cortada en trozos grandes
- 1 huevo grande
- 2 tazas de queso mozzarella rallado
- ½ taza de queso parmesano rallado
- ¼ de taza de salsa para pizza sin gluten
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de tomates cherry en mitades
- Hojas de albahaca
- Aceto balsámico para rociar
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a 220°C.
- En una sartén grande, lleve una taza de agua a ebullición y sazone con sal.
- Agregue la coliflor y cocine hasta que esté tierna, pero crujiente. Retire la coliflor y séquela.
- Córtelea en un procesador de alimentos. Drene el exceso de agua en toallas de papel.
- Pásela a un bowl grande, agregue huevo, una taza de mozzarella y ¼ de taza de parmesano. Sazone con sal y mezcle.
- Coloque la mezcla en una bandeja para hornear rociada con spray antiadherente y extiéndala en forma de una base de pizza. Hornee por 20 minutos.
- Cubra la base con la salsa para pizza, queso mozzarella, queso parmesano restante, ajo y tomates.
- Hornee por 10 minutos más.
- Adorne con hojas de albahaca y rocíe con glaseado balsámico.



LASAÑA DE ZUCCHINI

8
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 tazas de queso ricota
- 1 ½ taza de queso parmesano rallado
- 2 huevos grandes
- 1 ½ tazas de salsa marinara
- 3 zucchinis grandes, cortados en tiras anchas usando un pelador y escurridos sobre toallas de papel
- 3 tazas de queso mozzarella rallado
- ½ taza de queso vegano rallado
- Sal, paprika y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

• Precaliente el horno a 180°C. • En un *bowl* pequeño mezcle el ricota, parmesano y huevos. Sazone la mezcla con sal y pimienta. • Extienda una capa fina de salsa marinara en una fuente para hornear. Cubra con dos capas de tiras de zucchini, 1/3 de la mezcla de ricota, y 1/3 del queso mozzarella. • Extienda aproximadamente 1/3 de taza de salsa marinara sobre el queso mozzarella y repita el proceso dos veces más. • Para la capa superior, coloque las tiras de zucchini en forma de rejilla. • Levante la mitad inferior de cada tira, alternando para colocar otra tira de zucchini en diagonal. Repita hasta llenar toda la superficie. • Espolvoree más queso parmesano, el queso vegano, paprika y sazone con sal y pimienta. • Hornee por 30 minutos y deje reposar por 10 minutos antes de servir.



TARTA DE FRUTAS Y YOGURT GRIEGO

8
PORCIONES

INGREDIENTES

- 15 dátiles, sin semillas, remojados en agua tibia durante 10 minutos
- 1 taza de cashews
- ¾ de taza de almendras sin sal
- 2 tazas de yogur griego de vainilla
- ¼ de taza de agua fría
- 1 sobre de gelatina sin sabor
- Fruta fresca en rodajas a su elección

PREPARACIÓN

- Rocíe el fondo de un molde desmontable con spray antiadherente y forre con papel encerado.
- Corte los dátiles por la mitad y procéselos junto con los cashews y almendras hasta tritararlo todo.
- Coloque en el molde y presione de manera uniforme, extendiéndola también parcialmente por los lados.
- Vierta el yogurt en un *bowl*, humecte la gelatina en el agua fría y lleve al microondas por 20 segundos. Enfríe ligeramente y mezcle con el yogurt y vierta sobre la base, trabajando rápido para que no se cuaje. Decore con la fruta fresca en rebanadas.
- Refrigere por ocho horas. Desmolde, porcione y sirva.



BARRAS ENERGÉTICAS DE CHOCOLATE

10
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1/3 de taza de aceite de coco
- ½ taza de chispas de chocolate semiamargo
- ½ taza de mantequilla de maní crujiente
- ¼ de taza de miel de maple
- 1 ¼ taza de avena en hojuelas sin gluten
- ¾ de taza de cereal de arroz inflado
- ¾ de taza de maní y pasas

PREPARACIÓN

• Forre un molde cuadrado de 23 centímetros con papel encerado, dejando que sobresalga en los bordes. • En una sartén mediana derrita el aceite de coco y chispas de chocolate, revolviendo frecuentemente. • Agregue la mantequilla de maní, miel de maple y mezcle. Retire del fuego. • En un *bowl* mediano mezcle la avena, cereal y maní con pasas. • Vierta la mezcla de chocolate sobre los ingredientes secos y revuelva hasta que estén cubiertos. • Coloque la mezcla en el molde y presione firmemente para compactar. • Refrigere, sin cubrir, durante al menos dos horas. Si se refrigera por más tiempo, cúbrala. • Levante el papel encerado y corte en barras de tres centímetros.



MANZANAS RELLENAS AL HORNO

4
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de mantequilla sin sal, suavizada a temperatura ambiente
- ¼ de taza de azúcar morena
- ½ cucharadita de canela molida
- 1/8 de cucharadita de nuez moscada molida
- ¼ de taza de avena tradicional, en hojuelas, sin gluten
- 4 manzanas grandes
- ¾ de taza de agua tibia
- 2 cucharadas de pasas, arándanos secos y nueces picadas

PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a 190°C. Con una batidora de mano, mezcle mantequilla, azúcar, canela y nuez moscada.
- Agregue la avena, pasas, arándanos y nueces. Reserve.
- Con una cuchara ahueque las manzanas • Colóquelas en un molde para hornear. Rellénelas con la mezcla de mantequilla hasta el tope. • Vierta agua tibia en el molde, alrededor de las manzanas. • Hornee por 45 minutos o más, si prefiere manzanas más blandas. • Retire del horno y unte el exterior de las manzanas con los jugos del molde. • Sirva caliente. Puede acompañar con helado.

TIPS

Disfrute este postre en familia. Sus ingredientes mínimamente procesados mantienen su valor nutritivo intacto.