



ALBÓNDIGAS DE VERDURA - SIN GLUTEN



INGREDIENTES

4 zanahorias
1 atado de espinaca
1 diente de ajo
1/4 taza de queso rallado
2 huevos
1 taza de rebozador
orégano
nuez moscada
pimienta

PROCEDIMIENTO

Lavar los huevos y los vegetales.
Rallar las zanahorias .
Cocinar y picar la espinaca .
Mezclar los vegetales con el queso rallado,
los huevos, condimentos y agregar
rebozador hasta formar una masa .
Formar las albóndigas y colocar en asadera aceitada.
Llevar a horno moderada , hasta que queden dorados.



MUFFINS DE ZANAHORIA - SIN GLUTEN



INGREDIENTES

Zanahoria 2 unidades
Almidón de maiz 100 g
Harina de arroz 50 g
mandioca 25 g
Goma 1 cta
Polvo de hornear 3 ctas
Leche 1 taza
Aceite 80 cc
Huevos 2 unidades
1 1/4 Taza azúcar
Vainilla

PROCEDIMIENTO

Lavar los huevos.
Lavar pelar y rallar las zanahorias.
Mezclar las harinas, almidón, azúcar y polvo de hornear.
Aparte mezclar los huevos, aceite, vainilla, leche y zanahorias:
Agregar esta ultima mezcla ala anterior.
Mezclar. Colocar en molde de muffins y llevar al horno hasta que estén cocidos .
Una vez fuera del horno se puede espolvorear con azucar impalpable .
Servir frios



LASAGNA DE JAMÓN Y QUESO - SIN GLUTEN



INGREDIENTES

2 tazas de fécula de maiz
2 tazas de harina de arroz
sal a gusto
2 ctas de polvo de hornear
2 ctas de goma xántica
2 huevos
1/2 taza de aceite
agua fría cantidad necesaria
jamón y queso

PROCEDIMIENTO

Colocar en un bols los ingredientes secos.
Agregar huevos, aceite y se va tomando la masa con agua fría (solo la necesaria).
Sobre la mesa estiramos con la ayuda de un rodillo.
Rellenar la masa con una capa de queso, de masa y de jamón intercaladas
Se puede servir con salsa de tomate natural o salsa blanca con almidón de maíz



TARTA DE NARANJA Y YOGURT - SIN GLUTEN



INGREDIENTES

1/2 taza de aceite
1 taza de yogur natural (1 vaso)
2 taza de azúcar
2 ralladuras de naranja
y si es necesario se usa el jugo
3 tazas de fécula de maíz
2 cditas de harina de arroz
2 cditas de polvo de hornear Hornex
2 huevos

PROCEDIMIENTO

Poner en un bols 2 huevos,
agrego el aceite y el yogurt ,
el azúcar, la ralladura de naranja .
Batir con batidor,
voy agregando los ingredientes secos .
En otro bols agrego la fécula, la harina
y el polvo de hornear (cernir).
Mezclo todo muy bien con batidor manual,
enmantecar molde de tortera redondo.
Colocar en horno moderado 20 o 30 minutos