

## PRODUCTOS SUSTITUTIVOS PARA PERSONAS CON INTOLERANCIA AL GLUTEN

Para la intolerancia al Gluten	<p><u>Sustitutivos de la harina y la levadura</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mezclar un 65%-75% de harina de arroz (que se obtiene moliendo el arroz, tamizándolo y secándolo unos minutos en el horno) y un 35%-25% de fécula de maíz (no confundirlo con la harina de maíz que es amarilla).</li><li>• Mezcla de harinas y levaduras sin gluten</li><li>• Elaborar la propia harina con mezclas de harinas de arroz, maíz, patatas, garbanzos, lentejas, soja, castaña y tapioca.</li><li>• Levadura química ADPAN (marca comercial).</li><li>• 1 cda. de postre de bicarbonato + zumo de medio limón, como sustituto de la levadura.</li></ul> <p><u>Sustitutivos del pan y de las pizzas</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Distintos panes sin gluten.</li><li>• Cruasanes de harina de maíz.</li><li>• Bases de pizza de harina de maíz.</li></ul> <p><u>Sustitutivos del pan rallado para empanar</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pan rallado sin gluten.</li><li>• Copos de puré de patata.</li><li>• Sémola de maíz.</li><li>• Granillo fino de almendras.</li><li>• Semillas de sésamo, amapola, lino.</li><li>• Mezclas de las arriba mencionadas.</li></ul> <p><u>Sustitutivos de las pastas y fideos</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pastas de harina de maíz o de arroz.</li><li>• Fideos de arroz o de alforfón. Sustitutivos de los espesantes en forma de harina</li><li>• Harinas o féculas de maíz, de arroz, de arrurruz, de mandioca y de tapioca.</li><li>• Harina de garbanzos + harina de maíz, a partes iguales.</li></ul> <p><u>Sustitutivos de los cereales para el desayuno</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cereales basados en el arroz, el maíz, la quinoa o el mijo.</li></ul>
--------------------------------	---