

## Menús Nutritivos ¡Opciones para comer rico!



**Leches hechas en casa:** A estas leches se les puede ajustar la textura, según el gusto. Son adaptables a cualquier receta y se pueden aumentar con vainilla y otros saborizantes.

**Leche de nueces:** (rinde 3 tazas)

Muela 1 taza de nueces en una licuadora hasta que queden pulverizadas. Lentamente, añada de 2 a 2 ½ tazas de agua hasta obtener la consistencia deseada. Esta es una leche de altas calorías muy buena con ácidos grasos esenciales. Es una leche muy buena para postres. Nota: Pruebe con avellanas, macadamias o almendras.

**Leche de arroz básica:** (Rinde 4 tazas):

En una licuadora, combine 1 taza de arroz integral cocido con 4 tazas de agua y licuar hasta que la mezcla sea uniforme. Añada un poquito de sal o 1 cucharadita de extracto de vainilla para darle sabor. Déjela reposar por 1 hora y colarla después. Refrigere y agítela bien antes de usar. Pruebe con arroz integral dulce para darle más sabor.

**Leche de coco** (rinde 1 ¼ taza):

En una licuadora combine ½ taza de coco rallado (sin sulfuros) y 1 taza de agua caliente y bata hasta obtener una mezcla uniforme. Refrigere antes de servir. Particularmente da buen gusto a las sopas.

**Substitutos sin Gluten para Polvo de Hornear hechos en casa**

- ¼ de cucharadita de bicarbonato de sodio con 1- ½ cucharaditas de vinagre de arroz ó
- 1 Cucharada de bicarbonato de sodio o bicarbonato de potasio ó
- 2 Cucharadas de crémor tártaro ó
- 2 Cucharadas de fécula de arrowroot, tapioca o de patata

*Nota: El crémor tártaro es el residuo de los barriles de vino, de modo que tenga cuidado si se sospecha de sensibilidad a las uvas. Evítelo si las pruebas de orina orgánica revelaron un nivel alto de ácido tartárico.*

Mezcle bien. Esta cantidad equivale a 1 cucharada. Es buena idea hacer un poquito cada vez ya que todos los polvos de hornear tienden a comenzar a reaccionar tan pronto son mezclados. El almidón del polvo comercial ayuda a acortar esta reacción. Lo que el polvo de hornear hace es añadir la acidez que hace la reacción de "soda". Si usted ya tiene ingredientes ácidos en lo que usted está preparando (por ej. ácido cítrico) tal vez usted no necesite el polvo de hornear, ya que el bicarbonato de soda reaccionará con los ingredientes ácidos para formar el gas que hace que las cosas levanten o esponjen.

**Espesantes:** 1 cucharada de harina blanca regular equivale a cualquiera de los siguientes:

- 1 cucharada de harina de arroz integral
- 1 cucharada de harina de soya

- ½ cucharada de "kuzu"
- ½ cucharada de maicena
- ½ cucharada de fécula de patata
- ½ cucharada de arrowroot
- 2 cucharaditas de harina de tapioca

*Nota: 1 cucharada de arrowroot en polvo es un buen sustituto para 1 cucharada de maicena.*

**Gomas:** La goma Xantham es algo que se "debe tener" en el gabinete de ingredientes para hornear. Ayuda a hacer excelentes panes, galletas, y pastas sin gluten. Se puede usar por cucharadas o cucharaditas. Generalmente, si la receta resultante produce mucha miga, usted puede tan sólo añadir goma Xantham para corregirlo.

La goma Guar se utiliza en las mismas cantidades que la goma Xantham, pero puede tener un efecto laxante.

Una tercera opción sería la metilcelulosa.

**Sal/Especias/Hierbas:**

En lugar de sal de mesa, use sal marina molida, A veces a la sal casera se le añaden agentes para hacerla más fluida que contienen azúcar o trigo. Compre especias sin moler siempre que sea posible, y muélalas o tritúrelas en casa.

**Substitutos de los huevos:**

- Ener-G<sup>®</sup> Egg Replacer (seguir instrucciones del paquete)
- ¼ de taza de tofu por cada huevo – bueno como aglutinante
- 1 cucharada de polvo de hornear sin gluten por cada huevo
- 1 cucharadita de vinagre de arroz integral por cada huevo en las recetas para tortas para levantar o esponjar.

Hierva 1/3 de semillas de linaza en 1 taza de agua por 15 minutos. Añada a la mezcla para hacer ponqués u otras cosas horneadas como aglutinante. La linaza es una fuente excelente de ácidos grasos esenciales, pero puede tener un efecto laxante; observe si hay reacciones alérgicas.

Ahora si tu fuerte no es la cocina o no tienes tiempo y prefieres un sustituto de leche adicióno con vitaminas y calcio puedes adquirirlo en ["New Beginnings Nutritionals"](#)

Desayunos, sin Gluten ni Caseína		
1. Huevo con ejotes Frijoles refritos con totopos Jugo de naranja y zanahoria	4. Tacos de picadillo Melón picado Leche descafeinada con algarroba	7. Cereal (arroz inflado) con leche de papa Fruta , galleta de nueces con harina de arroz
2. Papaya con granola Tacos de huevo con aguacate Sustituto lácteo	5. Cóctel de frutas Arroz con caldo de frijol Tortillas, jugo de piña, apio y perejil	8. Hot cakes con harina de arroz Mantequilla de coco y miel de abeja Sustituto de leche
3. Enfrijoladas con lechuga Pan de zanahoria (sin gluten) Jugo de pera	6. Omelet de papa Aguacate, tortillas Jugo de zanahoria	9. Guayabas cocidas con canela Tacos de carne deshebrada Jugo de uva

30 Menús Distintos, sin Gluten ni Caseína		
MENU 1 Jugo de carne Salpicón Guisado Frijoles con totopos Duraznos simples	MENU 11 Arroz con elotes Albóndigas Ate solo	MENU 21 Sopa de lentejas pescado empapelado Chayotes al vapor Duraznos simples
MENU 2 Sopa de Verduras Pollo al horno Gelatina de agua	MENU 12 Sopa de Verduras Pescado al horno Zanahorias al vapor Gelatina de agua	MENU 22 Caldo de Pollo Arroz Blanco Pollo con mole Nieve de limón
MENU 3 Sopa de calabaza Pescado frito Ensalada de col Peras simples	MENU 13 Sopa de verduras Aguacate con atún Frijoles refritos Galleta(sin gluten)	MENU 23 Sopa de tortilla Enchiladas rojas con pollo Ate
MENU 4 Ensalada de Lechuga Carne deshebrada Frijoles refritos Nieve de limón	MENU 14 Arroz Picadillo Chayotes al vapor compota de peras	MENU 24 Caldo de res Bistec asado ensalada verduras galleta sin gluten
MENU 5 Crema de calabaza Pollo en jitomate ensalada de jitomate Plátano frito	MENU 15 Ensalada Verde Paella casera barrita de fruta	MENU 25 Sopa de pescado Calabazas/elote Surimi con ensalada Arroz con leche(SC)
MENU 6 Consomé Jardinera Enchiladas Verdes Frijoles refritos Fruta picada	MENU 16 Consomé de pollo Enfrijoladas con pollo Gelatina de Piña	MENU 26 Arroz Blanco Bistec a la mexicana Frijoles refritos
MENU 7 Arroz Blanco Bistec asado Papa al horno Gelatina de agua	MENU 17 Sopa de Verduras Pollo en su jugo Zanahorias al vapor Galleta(SG)	MENU 27 Ensalada Xochimilco Pollo en su jugo Frijoles en caldo Gelatina
MENU 8 Crema de Elote Ensalada de atún Pepinos rebanados Nieve de limón	MENU 18 Crema de apio pechuga pavo Ensalada Jitomate Gelatina simple	MENU 28 Arroz Albóndigas Verdura al vapor Fruta
MENU 9 Arroz rojo Hamburguesa Ensalada rusa mango simple	MENU 19 Arroz con chícharos Sabanita de res/papa Plátanos al horno	Menú 29 Ensalada de papas Pollo a las brasas Frijoles refritos Gelatina
MENU 10 Crema Jitomate Pollo asado Espinacas al vapor Arroz con leche(SC)	MENU 20 Sopa de espinacas Pollo Barbicue Galleta	MENU 30 Arroz Verde Pollo al tocino con champiñones Gelatina

## ¡De fiesta!



¡El estar en la dieta sin gluten y caseína, no debe ser obstáculo para disfrutar el momento, aún los invitados por esta ocasión nos acompañarán en la dieta y se sentirán muy bien, ya lo verás!

- Palomitas
- Vasos con zanahoria
- Jícama y pepino rallados con limón sal y chile si se desea:
- Tostadas de tinga de pollo que no pique,
- Gelatina sin colorantes artificiales (prueba Nature)
- Duraznos en almíbar en trocitos
- Agua de fruta natural, o refresco sin color.
- \*Pastel de cumpleaños, puedes hacerlo en casa, debes utilizar harina libre de gluten que ya venden para estos casos (importada) o utilizar harina de arroz o tapioca.  
\*Se puede mandar hacer a la "Panificadora los Ángeles" (53 61 94 45 DF. ó 01 4499 15 99 43 Aguascalientes)

### 1. Pastel de plátano



#### Ingredientes:

Azúcar 1 taza  
Huevos 7  
Sal ¼ de cucharadita  
Plátanos  
Machacados 1 taza  
Fécula de papa ¾ taza

#### Modo de Hacerse:

Precalentar el horno a 350 o F

Batir las claras de los huevos hasta punto de turrón, mantenga aparte. En la batidora, mezclar las yemas, añadir lentamente el azúcar, la sal y batir hasta que la mezcla espese. Añadir los plátanos y la harina, combinando bien, añadir cucharadas de las claras batidas, y mezclar a mano, teniendo cuidado de no perder aire para que no se bajen. Hornear en un molde engrasado por 45 minutos.

#### Cubierta de Chocolate

Leche de papa u otro sustituto 4 tazas en polvo  
Cocoa\* no endulzada ¾ taza  
Azúcar 1 ½ taza  
Sal 1/8 cucharada

Todo se combina y esta lista para usarse cuando se desee, añadiendo 3 cucharadas en una taza, se adiciona agua hirviendo y se mueve hasta disolver la mezcla, se llena la taza con agua hirviendo.

Puedes adornar con nueces

\*Utiliza algarroba si es alérgico a la cocoa.

## Panque de levadura

Receta sugerida por la "Panificadora los Ángeles"



- ¼ de taza de aceite
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 huevos
- 2 tazas de agua
- 1 ½ tazas de harina integral de arroz
- 1 ½ de harina blanca de arroz
- 15 gr. de levadura de seca.
- 3 ½ cucharadas de goma de xantam.
- 1 ½ cucharadita de sal.
- 1 cucharada de margarina suavizada

Combine los primeros 4 ingredientes en un tazón. Aparte en otro tazón ponga los siguientes 7 ingredientes y revuelva bien. Añada a la mezcla del primer tazón- bata a velocidad baja durante un minuto. Vierta en un molde de 20 x 10 x 7 cm. Cubra con papel encerado deje reposar en un lugar cálido hasta que la masa llegue a los bordes del molde. Hornee a 190 grados durante 30 minutos. Retire del horno y ponga sobre una rejilla para enfriar. Cuando todavía esté caliente barnícelo con margarina

## Almuerzo escolar



- Manzana cocida, palomitas y agua limón
- Granola sin gluten con fruta, agua natural
- Atún con aguacate en trocitos, ates de fruta
- Salchicha de pavo con agua de guayaba
- Camote en dulce, tostaditas jugo de pera
- Carne deshebrada con papas, agua natural
- Taquitos de pollo con lechuga y agua de mango
- Hojuelas de maíz con leche de soya o descafeinada
- Pistaches, galletas de amaranto, ates de fruta
- Cóctel de frutas, cacahuates, agua de fruta

## Comida Principal



- Sopa de papa, picadillo con frijoles tortillas y agua de fruta
- Sopa de verduras, filete de pescado a la plancha con puré de papa y agua
- Arroz con plátano huevo con ejotes y caldo de frijol, agua
- Lentejas, milanesas (empanizadas con arroz molido, hojuelas de maíz o ajonjolí) ensalada verde y agua de fruta
- Caldo de pollo con zanahorias calabacitas y aguacate tortillas y agua
- Caldo de habas tostadas de pollo con lechuga, tofu y agua de papaya
- Consomé de pollo, ensalada de atún con apio y pepino en trocitos con tofunesa, agua de piña
- Arroz blanco con chícharos y zanahorias albóndigas frijoles y agua
- Sopa de tortilla, pechuga de pollo a la plancha, chayotes cocidos con limón y sal, agua de guayaba
- Sopa juliana, flautas de carne deshebrada con lechuga. Agua de fresa

## Merienda



Para la merienda se recomienda algo ligero, como sería cereal de maíz o arroz con leche de soya o descafeinada, con fruta o bien hot cakes con harían de arroz o amaranto, con poca mantequilla y miel de abeja natural, gelatina (puede ser marca nature sin colorantes artificiales) pan sin gluten o bien algo de la comida si el niño es de mayor apetito.

Un link muy útil: <http://groups.msn.com/autismodietas/recetas.msnw>  
*¡Envíanos tu receta!*

**Recuerda que LINCA siempre esta atento a tus comentarios y/o sugerencias**