

# Planifica fácilmente tu dieta sin gluten

## [Planifica fácilmente tu dieta sin gluten](#)

[imprimir](#)



El gluten es una proteína que se encuentra en la **semilla** de cereales como el **trigo**, la **cebada**, el **centeno**, la **espelta**, el **kamut** y la **avena**, y es lo que da elasticidad y textura a la masa y a los productos horneados. Sin embargo, las **personas celíacas** no pueden consumir productos con gluten porque daña su intestino y entorpece la absorción de nutrientes.

### **No sólo para celíacos**

No hace falta ser celíaco para no consumir gluten: también se pueden desarrollar **intolerancias** o puede haber personas que decidan no ingerirlo para evitar un

**exceso calórico** (el gluten se encuentra en productos como pizzas, bollería, cervezas o hamburguesas).

Sea por el motivo que sea, las recetas sin gluten toman protagonismo en la cocina. Desterrar esa proteína de nuestra alimentación requiere un **cambio del estilo de vida** en el que harinas, panes, pastas, almidón y cualquier producto que contenga cereales con gluten deben ser suprimidos. Por suerte, ¡hay productos que pueden reemplazarlos!

El **maíz** (utilizado en tortillas), el **amaranto** (puede tomarse como cereal en desayunos), la **quínoa** (sustituto de la pasta tradicional), el **trigo sarraceno** (se pueden preparar pan y crepes con su harina) o el **arroz** (ideal para sustituir a la harina de trigo, para hacer galletas, pasteles y cereales) son alimentos alternativos al gluten.

## **Recetas sin gluten**

Vivir sin gluten puede ser más sencillo de lo que parece, y **Chef Plus Induction** lo tiene en cuenta. Con este robot de cocina puedes preparar más de **450 recetas sin gluten**:

- **Verduras:** acelgas a la vasca, alcachofas estofadas con setas, pisto, etc.
- **Carne:** chuletas de cerdo al limón, conejo con setas y manzanas, pollo a la nata...
- **Arroces:** risotto con espumoso y setas, arroz a la marinera, arroz a la mexicana, arroz con peras y anacardos...
- **Pescados:** salmón con verduras al papillote, pulpo al perejil, atún a la siciliana...
- E incluso **postres dulces:** tarta de chocolate sin gluten, natillas, copa de chocolate con piel de naranja, crema de limón con frambuesas y Peta Zetas...
- Y **pan especial** para celíacos.

Aquí te dejamos una muestra. Una deliciosa **receta de [alcachofas salteadas con jamón](#)**. ¡Sabrosas, sanas, sin gluten y con poca grasa!

Etiquetas

[alimentos sin gluten](#)

[celíacos](#)

[celíaquía](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[dieta sin gluten](#)

[familia chef plus](#)

[intolerancia al gluten](#)

[intolerancia alimentaria](#)

[libre de gluten](#)

[recetas celíacos](#)

[recetas sin gluten](#)

[sin gluten](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.