

RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ENSALADAS

1.- Ensalada Árabe.....	1
2.- Ensalada Cesar con Pollo.....	1
3.- Ensalada de Colores.....	1
4.- Ensalada de Manzana y Col.....	2
5.- Ensalada de Quinoa.....	2
6.- Ensalada de Tallarines.....	3
7.- Ensalada Fácil de Quinoa.....	3
8.- Ensalada Mediterránea.....	3
9.- Ensalada Rosa.....	4
10.- Ensalada Tropical.....	4
11.- Ensalada Tropical.....	4
12.- Ensalada Waldorf.....	4
13.- Salata de Yogur y Pepino (Marruecos).....	5

1.- Ensalada Árabe

2 hojas de lechuga o escarola
1/2 pimiento rojo asado
1/2 granada
El zumo de medio limón
1 yogur blanco sin azúcar

Se limpia y corta finita la lechuga, se le mezclan los granos rojos de la granada y los pimientos asados troceados, se adereza con el zumo de limón y finalmente se añade el yogur, mezclándolo bien.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/ensalada-arabe/>

2.- Ensalada Cesar con Pollo

100 cc crema de leche (Esp.: Nata)
1 filete de anchoa
1 diente de ajo
Jugo de limón
Ciboulette
1 Pechuga de pollo hervido
Panceta
Queso parmesano
1 Rodaja de pan lactal o de molde Sin TACC

Batir la crema a ½ punto.

Limpia la anchoa y picar. Reservar.

Picar el ajo y la ciboulette. Incorporar ajo, anchoas y ciboulette a la crema batida, añadirle unas gotas de jugo de limón y salpimentar si es necesario.

Saltear la panceta cortada en lardons. Reservar.

Aderezar las hojas verdes con la crema, colocarlas en un plato y sobre éstas espolvorear con la panceta salteada, pan frito en cubos, y unas rodajas de pollo fileteado. Acompañar la ensalada con un poco más de crema si se desea.

<http://www.zanetti.com.uy/index.html>

3.- Ensalada de Colores

3 hojas de lechuga
1/2 manzana roja
1 cucharada de maíz desgranado
1 zanahoria pequeña y tierna
2 nueces
1/2 aguacate
1 yogur blanco natural
1/2 limón

Se corta la lechuga en juliana no muy fina y se pone en el plato extendida y, encima de ella, los otros ingredientes separados para que contrasten: el maíz, el aguacate a trozos, y en otro montón la manzana a láminas lavada pero sin pelar, las frutas se rocían con jugo de limón, se pone por encima el yogur y se adorna con la zanahoria rallada y las nueces troceadas

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/ensalada-de-colores/>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ENSALDAS

4.- Ensalada de Manzana y Col

Manzana
Col (Repollo)
Pasas
Piñones
Sal
Mayonesa
Perejil

Se quitan los centros de las manzanas y se pelan estas, se cortan a cuadritos ,se le añade la col cortada juliana y las pasas y piñones, seguidamente de mezcla bien con la mayonesa y se decora con un poco de perejil, previamente se aliña a gusto de sal.

5.- Ensalada de Quinoa

2 tazas de Quinoa Lavada
4 tazas de agua
2 caldos de pollo
2 paltas en cubitos (Esp.: Aguacate)
2 tomates en cubitos
1 pimentón verde en cubitos
1 cebolla morada, pluma
½ taza cilantro picado
4 cdas. aceite de oliva
Jugo de 2 limones
Sal y pimienta.

Lavar la quinoa en el chorro de agua fría.

Hervir el agua con los caldos de pollo y agregar la quinoa. Dejar cocer a fuego lento hasta que se evapore el caldo y la quinoa esté blanda.

Una vez cocida, dejar enfriar en una fuente y separar un poco los granos con un tenedor.

Mezclar el jugo de limón, el aceite, la sal y pimienta a gusto. Rociar con esta mezcla la quinoa y luego agregar las verduras.

Se puede amoldar y decorar con hojas de lechuga alrededor.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=92&busqueda=30/08/2006%20:34:29&tip=Quinoa%20Lavada&tip2=ENSALADA%20DE%20QUINOA

6.- Ensalada de Tallarines

- 400gr. de tallarines
- 100gr. de queso rallado
- 6 salchichas
- 4 anchoas en aceite
- 2 pimientos rojos
- Aceitunas sin hueso
- Pimienta
- Aceite
- Sal

Preparar primero los tallarines según la receta de pasta fresca y, después, cocerlos, escurrirlos y dejar que se enfríen.

Ponerlos en una ensaladera y acompañar las salchichas cortadas en rodajas y los pimientos y el queso en forma de tiras finas.

Trocear las anchoas y mezclar bien todos los ingredientes. Sazonar con sal y pimienta. Aliñar la ensalada con un poco de aceite y, antes de servirla, decorarla con aceitunas deshuesadas.

<http://www.biomanantial.com/recetas-sin-gluten-a-139.html>

7.- Ensalada Fácil de Quinoa

2 tazas Quinoa lavada cocida con caldo

1 ½ taza de perejil picado

½ cebolla morada picada finita

Jugo de 3 limones

Ralladura de 1 limón

4 cdas. aceite

Sal a gusto

Mezcle la quinoa fría con el perejil, cebolla y ralladura de limón.

Haga un aliño con el aceite jugo de limón y sal.

Vierta esta mezcla en la quinoa media hora antes de servir.

Acompañe con carne o pollo.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=324&busqueda=30/08/2006%202:34:29&tip=Quinoa%20Lavada&tip2=ENSALADA%20FACIL%20DE%20QUINOA

8.- Ensalada Mediterránea

2 lechugas

3 huevos

15 filetes de anchoa

100 gr. de remolacha

Sal

Pimienta

Aceite

Vinagre

Se cuecen los huevos y en una ensaladera se ponen todos los elementos convenientemente trinchados, si gusta puede ponerse perejil picado. Se prepara la vinagreta con aceite, vinagre, sal y pimienta, se bate y se vierte sobre la ensalada.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/ensalada-mediterranea/>



RECETARIO CELIAQUIA

RECETAS DE ENSALDAS

9.- Ensalada Rosa

1 cabeza de remolacha hervida y cortada en cubos con ½ manzana verde, apio cortado en juliana, palmitos. Condimentar con 1 cucharada de queso blanco descremado y 1 cucharada tipo té de ketchup (catsup).

<http://www.zonadiet.com/comida/menu-fiestas.htm>

10.- Ensalada Tropical

1 cogollo de lechuga (Arg.: Corazoncitos de lechuga)
1 loncha de jamón de York gruesa (Arg.: jamón cocido)
125 gr. de queso Gruyère
3 rodajas de piña de lata
1 yogur blanco natural
1 cucharada sopera de aceite de oliva
100 gr. de nueces del Brasil (o avellanas)

La lechuga se lava bien, se escurre y se pica menuda poniéndola a continuación en una fuente honda; se le añade el jamón cortado a dados pequeños y lo mismo se hace con el queso y la piña mezclándolo todo. En una taza grande se mezcla el yogur con el aceite, batiendo hasta que esté bien emulsionado. Las nueces se pican y ya no queda más que montar la ensalada.

En una fuente se pone la mezcla, se cubre con el yogur batido y se adorna con las nueces picadas. Se debe poner media hora en la nevera, para que esté más agradable

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/ensalada-tropical/>

11.- Ensalada Tropical

1 zanahoria cruda rallada con 2 palmitos cortados en rodajas, 1 rodaja de ananá en almíbar bajas calorías cortada. Condimentar con 1 cucharada de mayonesa bajas calorías, 1 cucharada tipo té de ketchup (catsup).

<http://www.zonadiet.com/comida/menu-fiestas.htm>

12.- Ensalada Waldorf

½ manzana verde en cubos con apio cortado en juliana, 2 nueces picadas, palmitos, 1 cucharada de queso blanco descremado. Condimentar con 1 cucharada de mayonesa bajas calorías, 3 cucharadas de yogur natural descremado, sal, pimienta y una pizca de mostaza

<http://www.zonadiet.com/comida/menu-fiestas.htm>

13.- Salata de Yogur y Pepino (Marruecos)

Ingredientes (8 personas, como aperitivo)

2 pepinos medianos

3 yogures naturales

1 limón

Hierbabuena, mejor fresca

Aceite de oliva

Sal

Pelar los pepinos y picarlos en daditos menudos. Batir bien el yogur, mezclar con el pepino, y agregar el zumo del limón, la hierbabuena, el aceite y la sal. Mezclar bien y refrigerar.

http://www.revistaarabe.com.ar/cocina_04.asp

