

Sin Gluten Rico y Fácil

Recetario saludable digital

Autor: David Jana

Preparaciones sin gluten para todos los días, con ingredientes accesibles y pasos claros.

Material digital para leer desde celular, tablet o computadora.

Preparaciones sin gluten para todos los días, con ingredientes accesibles y pasos claros.

Total de recetas: 200

1. Ñoquis sin TACC de harina de garbanzos con pollo y acelga

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de garbanzos
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de pollo y acelga
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de garbanzos en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de pollo y acelga con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los ñoquis con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

2. Canelones sin TACC de harina de garbanzos con ricota y espinaca

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de garbanzos
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de ricota y espinaca
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de garbanzos en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de ricota y espinaca con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los canelones con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

3. Panqueques sin TACC de harina de garbanzos con verduras salteadas

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de garbanzos

- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de verduras salteadas
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de garbanzos en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de verduras salteadas con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los panqueques con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

4. Tartines sin TACC de harina de garbanzos con queso y puerro

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de garbanzos
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de queso y puerro
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de garbanzos en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de queso y puerro con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tartines con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

5. Pizzetas sin TACC de harina de garbanzos con atún y tomate

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de garbanzos
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de atún y tomate
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de garbanzos en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de atún y tomate con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los pizzetas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

6. Budín salado sin TACC de harina de garbanzos con brócoli y queso

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de garbanzos
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de brócoli y queso
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de garbanzos en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de brócoli y queso con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los budín salado con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

7. Empanaditas sin TACC de harina de garbanzos con berenjena y salsa

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de garbanzos
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de berenjena y salsa
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de garbanzos en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de berenjena y salsa con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá las empanaditas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

8. Fainá sin TACC de harina de garbanzos con hongos y cebolla

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de garbanzos
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de hongos y cebolla
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de garbanzos en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de hongos y cebolla con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los fainá con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

9. Tortillas sin TACC de harina de garbanzos con calabaza y choclo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de garbanzos
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de calabaza y choclo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de garbanzos en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de calabaza y choclo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tortillas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

10. Rolls sin TACC de harina de garbanzos con huevo y verdeo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de garbanzos
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de huevo y verdeo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de garbanzos en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de huevo y verdeo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los rolls con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

11. Ñoquis sin TACC de harina de arroz con atún y tomate

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de arroz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de atún y tomate
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de arroz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de atún y tomate con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los ñoquis con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

12. Canelones sin TACC de harina de arroz con brócoli y queso

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de arroz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de brócoli y queso
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de arroz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de brócoli y queso con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los canelones con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

13. Panqueques sin TACC de harina de arroz con berenjena y salsa

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de arroz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de berenjena y salsa
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de arroz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de berenjena y salsa con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá los panqueques con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

14. Tartines sin TACC de harina de arroz con hongos y cebolla

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de arroz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de hongos y cebolla
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de arroz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de hongos y cebolla con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tartines con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

15. Pizzetas sin TACC de harina de arroz con calabaza y choclo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de arroz
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de calabaza y choclo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de arroz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de calabaza y choclo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los pizzetas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

16. Budín salado sin TACC de harina de arroz con huevo y verdeo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de arroz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de huevo y verdeo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de arroz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de huevo y verdeo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los budín salado con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

17. Empanaditas sin TACC de harina de arroz con pollo y acelga

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de arroz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de pollo y acelga
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de arroz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de pollo y acelga con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los empanaditas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

18. Fainá sin TACC de harina de arroz con ricota y espinaca

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de arroz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de ricota y espinaca
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de arroz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de ricota y espinaca con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los fainá con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

19. Tortillas sin TACC de harina de arroz con verduras salteadas

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de arroz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de verduras salteadas
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de arroz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de verduras salteadas con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá las tortillas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

20. Rolls sin TACC de harina de arroz con queso y puerro

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de arroz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de queso y puerro
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de arroz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de queso y puerro con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los rolls con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

21. Ñoquis sin TACC de fécula de maíz con calabaza y choclo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de fécula de maíz
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de calabaza y choclo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá fécula de maíz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de calabaza y choclo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los ñoquis con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

22. Canelones sin TACC de fécula de maíz con huevo y verdeo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de fécula de maíz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de huevo y verdeo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá fécula de maíz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de huevo y verdeo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los canelones con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

23. Panqueques sin TACC de fécula de maíz con pollo y acelga

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de fécula de maíz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de pollo y acelga
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá fécula de maíz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de pollo y acelga con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los panqueques con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

24. Tartines sin TACC de fécula de maíz con ricota y espinaca

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de fécula de maíz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de ricota y espinaca
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá fécula de maíz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de ricota y espinaca con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tartines con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

25. Pizzetas sin TACC de fécula de maíz con verduras salteadas

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de fécula de maíz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de verduras salteadas
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá fécula de maíz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de verduras salteadas con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá los pizzetas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

26. Budín salado sin TACC de fécula de maíz con queso y puerro

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de fécula de maíz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de queso y puerro
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá fécula de maíz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de queso y puerro con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los budín salado con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

27. Empanaditas sin TACC de fécula de maíz con atún y tomate

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de fécula de maíz
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de atún y tomate
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá fécula de maíz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de atún y tomate con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los empanaditas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

28. Fainá sin TACC de fécula de maíz con brócoli y queso

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de fécula de maíz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de brócoli y queso
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá fécula de maíz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de brócoli y queso con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los fainá con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

29. Tortillas sin TACC de fécula de maíz con berenjena y salsa

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de fécula de maíz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de berenjena y salsa
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá fécula de maíz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de berenjena y salsa con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tortillas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

30. Rolls sin TACC de fécula de maíz con hongos y cebolla

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de fécula de maíz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de hongos y cebolla
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá fécula de maíz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de hongos y cebolla con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los rolls con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

31. Ñoquis sin TACC de premezcla sin TACC con verduras salteadas

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de premezcla sin TACC
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de verduras salteadas
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá premezcla sin TACC en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de verduras salteadas con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá los ñoquis con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

32. Canelones sin TACC de premezcla sin TACC con queso y puerro

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de premezcla sin TACC
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de queso y puerro
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá premezcla sin TACC en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de queso y puerro con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los canelones con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

33. Panqueques sin TACC de premezcla sin TACC con atún y tomate

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de premezcla sin TACC
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de atún y tomate
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá premezcla sin TACC en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de atún y tomate con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los panqueques con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

34. Tartines sin TACC de premezcla sin TACC con brócoli y queso

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de premezcla sin TACC
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de brócoli y queso
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá premezcla sin TACC en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de brócoli y queso con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tartines con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

35. Pizzetas sin TACC de premezcla sin TACC con berenjena y salsa

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de premezcla sin TACC
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de berenjena y salsa
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá premezcla sin TACC en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de berenjena y salsa con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los pizzetas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

36. Budín salado sin TACC de premezcla sin TACC con hongos y cebolla

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de premezcla sin TACC
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de hongos y cebolla
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá premezcla sin TACC en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de hongos y cebolla con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los budín salado con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

37. Empanaditas sin TACC de premezcla sin TACC con calabaza y choclo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de premezcla sin TACC
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de calabaza y choclo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá premezcla sin TACC en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de calabaza y choclo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá las empanaditas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

38. Fainá sin TACC de premezcla sin TACC con huevo y verdeo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de premezcla sin TACC
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de huevo y verdeo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá premezcla sin TACC en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de huevo y verdeo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los fainá con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

39. Tortillas sin TACC de premezcla sin TACC con pollo y acelga

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de premezcla sin TACC
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de pollo y acelga
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá premezcla sin TACC en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de pollo y acelga con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tortillas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

40. Rolls sin TACC de premezcla sin TACC con ricota y espinaca

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de premezcla sin TACC
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de ricota y espinaca
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva

- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá premezcla sin TACC en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de ricota y espinaca con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los rolls con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

41. Ñoquis sin TACC de papa con berenjena y salsa

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de papa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de berenjena y salsa
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá papa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de berenjena y salsa con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los ñoquis con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

42. Canelones sin TACC de papa con hongos y cebolla

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de papa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de hongos y cebolla
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá papa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de hongos y cebolla con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los canelones con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

43. Panqueques sin TACC de papa con calabaza y choclo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de papa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de calabaza y choclo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá papa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de calabaza y choclo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá los panqueques con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

44. Tartines sin TACC de papa con huevo y verdeo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de papa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de huevo y verdeo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá papa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de huevo y verdeo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tartines con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

45. Pizzetas sin TACC de papa con pollo y acelga

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de papa
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de pollo y acelga
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá papa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de pollo y acelga con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los pizzetas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

46. Budín salado sin TACC de papa con ricota y espinaca

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de papa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de ricota y espinaca
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá papa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de ricota y espinaca con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los budín salado con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

47. Empanaditas sin TACC de papa con verduras salteadas

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de papa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de verduras salteadas
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá papa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de verduras salteadas con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los empanaditas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

48. Fainá sin TACC de papa con queso y puerro

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de papa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de queso y puerro
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá papa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de queso y puerro con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los fainá con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

49. Tortillas sin TACC de papa con atún y tomate

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de papa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de atún y tomate
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá papa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de atún y tomate con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá las tortillas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

50. Rolls sin TACC de papa con brócoli y queso

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de papa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de brócoli y queso
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá papa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de brócoli y queso con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los rolls con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

51. Ñoquis sin TACC de calabaza con pollo y acelga

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de calabaza
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de pollo y acelga
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá calabaza en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de pollo y acelga con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los ñoquis con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

52. Canelones sin TACC de calabaza con ricota y espinaca

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de calabaza
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de ricota y espinaca
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá calabaza en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de ricota y espinaca con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los canelones con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

53. Panqueques sin TACC de calabaza con verduras salteadas

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de calabaza
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de verduras salteadas
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá calabaza en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de verduras salteadas con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los panqueques con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

54. Tartines sin TACC de calabaza con queso y puerro

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de calabaza
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de queso y puerro
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá calabaza en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de queso y puerro con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tartines con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

55. Pizzetas sin TACC de calabaza con atún y tomate

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de calabaza
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de atún y tomate
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá calabaza en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de atún y tomate con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá las pizzetas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

56. Budín salado sin TACC de calabaza con brócoli y queso

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de calabaza
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de brócoli y queso
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá calabaza en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de brócoli y queso con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los budín salado con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

57. Empanaditas sin TACC de calabaza con berenjena y salsa

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de calabaza
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de berenjena y salsa
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá calabaza en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de berenjena y salsa con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los empanaditas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

58. Fainá sin TACC de calabaza con hongos y cebolla

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de calabaza
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de hongos y cebolla
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá calabaza en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de hongos y cebolla con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los fainá con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

59. Tortillas sin TACC de calabaza con calabaza y choclo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de calabaza
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de calabaza y choclo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá calabaza en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de calabaza y choclo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tortillas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

60. Rolls sin TACC de calabaza con huevo y verdeo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de calabaza
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de huevo y verdeo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá calabaza en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de huevo y verdeo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los rolls con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

61. Ñoquis sin TACC de espinaca con atún y tomate

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de espinaca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de atún y tomate
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá espinaca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de atún y tomate con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá los ñoquis con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

62. Canelones sin TACC de espinaca con brócoli y queso

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de espinaca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de brócoli y queso
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá espinaca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de brócoli y queso con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los canelones con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

63. Panqueques sin TACC de espinaca con berenjena y salsa

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de espinaca
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de berenjena y salsa
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá espinaca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de berenjena y salsa con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los panqueques con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

64. Tartines sin TACC de espinaca con hongos y cebolla

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de espinaca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de hongos y cebolla
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá espinaca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de hongos y cebolla con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tartines con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

65. Pizzetas sin TACC de espinaca con calabaza y choclo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de espinaca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de calabaza y choclo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá espinaca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de calabaza y choclo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los pizzetas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

66. Budín salado sin TACC de espinaca con huevo y verdeo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de espinaca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de huevo y verdeo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá espinaca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de huevo y verdeo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los budín salado con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

67. Empanaditas sin TACC de espinaca con pollo y acelga

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de espinaca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de pollo y acelga
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá espinaca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de pollo y acelga con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá las empanaditas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

68. Fainá sin TACC de espinaca con ricota y espinaca

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de espinaca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de ricota y espinaca
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá espinaca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de ricota y espinaca con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los fainá con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

69. Tortillas sin TACC de espinaca con verduras salteadas

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de espinaca
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de verduras salteadas
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá espinaca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de verduras salteadas con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tortillas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celiaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

70. Rolls sin TACC de espinaca con queso y puerro

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de espinaca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de queso y puerro
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá espinaca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de queso y puerro con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los rolls con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

71. Ñoquis sin TACC de zanahoria con calabaza y choclo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de calabaza y choclo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá zanahoria en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de calabaza y choclo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los ñoquis con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

72. Canelones sin TACC de zanahoria con huevo y verdeo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de huevo y verdeo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá zanahoria en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de huevo y verdeo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los canelones con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

73. Panqueques sin TACC de zanahoria con pollo y acelga

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de pollo y acelga
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá zanahoria en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de pollo y acelga con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá los panqueques con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

74. Tartines sin TACC de zanahoria con ricota y espinaca

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de ricota y espinaca
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá zanahoria en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de ricota y espinaca con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tartines con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

75. Pizzetas sin TACC de zanahoria con verduras salteadas

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de verduras salteadas
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá zanahoria en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de verduras salteadas con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los pizzetas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

76. Budín salado sin TACC de zanahoria con queso y puerro

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de queso y puerro
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá zanahoria en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de queso y puerro con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los budín salado con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

77. Empanaditas sin TACC de zanahoria con atún y tomate

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de atún y tomate
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá zanahoria en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de atún y tomate con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los empanaditas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

78. Fainá sin TACC de zanahoria con brócoli y queso

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de brócoli y queso
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá zanahoria en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de brócoli y queso con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los fainá con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

79. Tortillas sin TACC de zanahoria con berenjena y salsa

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de berenjena y salsa
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá zanahoria en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de berenjena y salsa con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá las tortillas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

80. Rolls sin TACC de zanahoria con hongos y cebolla

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de hongos y cebolla
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá zanahoria en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de hongos y cebolla con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los rolls con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

81. Ñoquis sin TACC de mandioca con verduras salteadas

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de mandioca
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de verduras salteadas
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá mandioca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de verduras salteadas con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los ñoquis con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

82. Canelones sin TACC de mandioca con queso y puerro

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de mandioca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de queso y puerro
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá mandioca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de queso y puerro con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los canelones con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

83. Panqueques sin TACC de mandioca con atún y tomate

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de mandioca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de atún y tomate
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá mandioca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de atún y tomate con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los panqueques con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

84. Tartines sin TACC de mandioca con brócoli y queso

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de mandioca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de brócoli y queso
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá mandioca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de brócoli y queso con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tartines con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

85. Pizzetas sin TACC de mandioca con berenjena y salsa

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de mandioca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de berenjena y salsa
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá mandioca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de berenjena y salsa con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá los pizzetas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

86. Budín salado sin TACC de mandioca con hongos y cebolla

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de mandioca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de hongos y cebolla
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá mandioca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de hongos y cebolla con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los budín salado con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

87. Empanaditas sin TACC de mandioca con calabaza y choclo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de mandioca
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de calabaza y choclo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá mandioca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de calabaza y choclo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los empanaditas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

88. Fainá sin TACC de mandioca con huevo y verdeo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de mandioca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de huevo y verdeo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá mandioca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de huevo y verdeo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los fainá con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

89. Tortillas sin TACC de mandioca con pollo y acelga

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de mandioca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de pollo y acelga
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá mandioca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de pollo y acelga con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tortillas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

90. Rolls sin TACC de mandioca con ricota y espinaca

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de mandioca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de ricota y espinaca
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá mandioca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de ricota y espinaca con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los rolls con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

91. Ñoquis sin TACC de quinoa con berenjena y salsa

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de berenjena y salsa
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá quinoa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de berenjena y salsa con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá los ñoquis con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

92. Canelones sin TACC de quinoa con hongos y cebolla

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de hongos y cebolla
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá quinoa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de hongos y cebolla con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los canelones con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

93. Panqueques sin TACC de quinoa con calabaza y choclo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de calabaza y choclo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá quinoa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de calabaza y choclo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los panqueques con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

94. Tartines sin TACC de quinoa con huevo y verdeo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de huevo y verdeo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá quinoa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de huevo y verdeo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tartines con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

95. Pizzetas sin TACC de quinoa con pollo y acelga

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de pollo y acelga
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá quinoa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de pollo y acelga con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los pizzetas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

96. Budín salado sin TACC de quinoa con ricota y espinaca

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de ricota y espinaca
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá quinoa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de ricota y espinaca con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los budín salado con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

97. Empanaditas sin TACC de quinoa con verduras salteadas

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de verduras salteadas
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá quinoa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de verduras salteadas con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá las empanaditas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

98. Fainá sin TACC de quinoa con queso y puerro

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de queso y puerro
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá quinoa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de queso y puerro con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los fainá con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

99. Tortillas sin TACC de quinoa con atún y tomate

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de atún y tomate
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá quinoa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de atún y tomate con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tortillas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

100. Rolls sin TACC de quinoa con brócoli y queso

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de brócoli y queso
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá quinoa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de brócoli y queso con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los rolls con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

101. Ñoquis sin TACC de harina de garbanzos con ricota y espinaca

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de garbanzos
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de ricota y espinaca
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de garbanzos en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de ricota y espinaca con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los ñoquis con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

102. Canelones sin TACC de harina de garbanzos con verduras salteadas

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de garbanzos
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de verduras salteadas
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de garbanzos en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de verduras salteadas con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los canelones con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

103. Panqueques sin TACC de harina de garbanzos con queso y puerro

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de garbanzos
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de queso y puerro
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de garbanzos en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de queso y puerro con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá los panqueques con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

104. Tartines sin TACC de harina de garbanzos con atún y tomate

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de garbanzos
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de atún y tomate
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de garbanzos en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de atún y tomate con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tartines con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

105. Pizzetas sin TACC de harina de garbanzos con brócoli y queso

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de garbanzos
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de brócoli y queso
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de garbanzos en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de brócoli y queso con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los pizzetas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

106. Budín salado sin TACC de harina de garbanzos con berenjena y salsa

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de garbanzos
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de berenjena y salsa
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de garbanzos en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de berenjena y salsa con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los budín salado con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

107. Empanaditas sin TACC de harina de garbanzos con hongos y cebolla

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de garbanzos
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de hongos y cebolla
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de garbanzos en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de hongos y cebolla con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los empanaditas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

108. Fainá sin TACC de harina de garbanzos con calabaza y choclo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de garbanzos
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de calabaza y choclo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de garbanzos en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de calabaza y choclo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los fainá con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

109. Tortillas sin TACC de harina de garbanzos con huevo y verdeo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de garbanzos
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de huevo y verdeo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de garbanzos en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de huevo y verdeo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá las tortillas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

110. Rolls sin TACC de harina de garbanzos con pollo y acelga

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de garbanzos
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de pollo y acelga
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de garbanzos en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de pollo y acelga con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los rolls con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

111. Ñoquis sin TACC de harina de arroz con brócoli y queso

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de arroz
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de brócoli y queso
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de arroz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de brócoli y queso con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los ñoquis con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

112. Canelones sin TACC de harina de arroz con berenjena y salsa

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de arroz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de berenjena y salsa
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de arroz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de berenjena y salsa con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los canelones con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

113. Panqueques sin TACC de harina de arroz con hongos y cebolla

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de arroz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de hongos y cebolla
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de arroz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de hongos y cebolla con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los panqueques con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

114. Tartines sin TACC de harina de arroz con calabaza y choclo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de arroz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de calabaza y choclo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de arroz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de calabaza y choclo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tartines con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

115. Pizzetas sin TACC de harina de arroz con huevo y verdeo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de arroz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de huevo y verdeo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de arroz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de huevo y verdeo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá los pizzetas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

116. Budín salado sin TACC de harina de arroz con pollo y acelga

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de arroz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de pollo y acelga
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de arroz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de pollo y acelga con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los budín salado con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

117. Empanaditas sin TACC de harina de arroz con ricota y espinaca

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de arroz
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de ricota y espinaca
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de arroz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de ricota y espinaca con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los empanaditas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

118. Fainá sin TACC de harina de arroz con verduras salteadas

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de arroz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de verduras salteadas
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de arroz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de verduras salteadas con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los fainá con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

119. Tortillas sin TACC de harina de arroz con queso y puerro

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de arroz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de queso y puerro
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de arroz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de queso y puerro con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tortillas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

120. Rolls sin TACC de harina de arroz con atún y tomate

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de harina de arroz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de atún y tomate
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá harina de arroz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de atún y tomate con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los rolls con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

121. Ñoquis sin TACC de fécula de maíz con huevo y verdeo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de fécula de maíz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de huevo y verdeo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá fécula de maíz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de huevo y verdeo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá los ñoquis con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

122. Canelones sin TACC de fécula de maíz con pollo y acelga

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de fécula de maíz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de pollo y acelga
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá fécula de maíz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de pollo y acelga con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los canelones con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

123. Panqueques sin TACC de fécula de maíz con ricota y espinaca

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de fécula de maíz
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de ricota y espinaca
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá fécula de maíz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de ricota y espinaca con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los panqueques con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

124. Tartines sin TACC de fécula de maíz con verduras salteadas

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de fécula de maíz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de verduras salteadas
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá fécula de maíz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de verduras salteadas con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tartines con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

125. Pizzetas sin TACC de fécula de maíz con queso y puerro

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de fécula de maíz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de queso y puerro
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá fécula de maíz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de queso y puerro con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los pizzetas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

126. Budín salado sin TACC de fécula de maíz con atún y tomate

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de fécula de maíz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de atún y tomate
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá fécula de maíz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de atún y tomate con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los budín salado con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

127. Empanaditas sin TACC de fécula de maíz con brócoli y queso

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de fécula de maíz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de brócoli y queso
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá fécula de maíz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de brócoli y queso con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá las empanaditas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

128. Fainá sin TACC de fécula de maíz con berenjena y salsa

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de fécula de maíz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de berenjena y salsa
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá fécula de maíz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de berenjena y salsa con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los fainá con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

129. Tortillas sin TACC de fécula de maíz con hongos y cebolla

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de fécula de maíz
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de hongos y cebolla
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá fécula de maíz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de hongos y cebolla con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tortillas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

130. Rolls sin TACC de fécula de maíz con calabaza y choclo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de fécula de maíz
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de calabaza y choclo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá fécula de maíz en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de calabaza y choclo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los rolls con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

131. Ñoquis sin TACC de premezcla sin TACC con queso y puerro

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de premezcla sin TACC
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de queso y puerro
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá premezcla sin TACC en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de queso y puerro con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los ñoquis con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

132. Canelones sin TACC de premezcla sin TACC con atún y tomate

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de premezcla sin TACC
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de atún y tomate
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá premezcla sin TACC en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de atún y tomate con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los canelones con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

133. Panqueques sin TACC de premezcla sin TACC con brócoli y queso

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de premezcla sin TACC
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de brócoli y queso
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá premezcla sin TACC en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de brócoli y queso con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá los panqueques con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

134. Tartines sin TACC de premezcla sin TACC con berenjena y salsa

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de premezcla sin TACC
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de berenjena y salsa
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá premezcla sin TACC en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de berenjena y salsa con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tartines con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

135. Pizzetas sin TACC de premezcla sin TACC con hongos y cebolla

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de premezcla sin TACC
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de hongos y cebolla
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá premezcla sin TACC en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de hongos y cebolla con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los pizzetas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celiaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

136. Budín salado sin TACC de premezcla sin TACC con calabaza y choclo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de premezcla sin TACC
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de calabaza y choclo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá premezcla sin TACC en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de calabaza y choclo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los budín salado con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

137. Empanaditas sin TACC de premezcla sin TACC con huevo y verdeo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de premezcla sin TACC
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de huevo y verdeo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá premezcla sin TACC en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de huevo y verdeo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los empanaditas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

138. Fainá sin TACC de premezcla sin TACC con pollo y acelga

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de premezcla sin TACC
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de pollo y acelga
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá premezcla sin TACC en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de pollo y acelga con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los fainá con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

139. Tortillas sin TACC de premezcla sin TACC con ricota y espinaca

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de premezcla sin TACC
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de ricota y espinaca
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá premezcla sin TACC en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de ricota y espinaca con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá las tortillas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

140. Rolls sin TACC de premezcla sin TACC con verduras salteadas

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de premezcla sin TACC
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de verduras salteadas
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá premezcla sin TACC en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de verduras salteadas con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los rolls con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

141. Ñoquis sin TACC de papa con hongos y cebolla

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de papa
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de hongos y cebolla
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá papa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de hongos y cebolla con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los ñoquis con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

142. Canelones sin TACC de papa con calabaza y choclo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de papa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de calabaza y choclo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá papa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de calabaza y choclo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los canelones con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

143. Panqueques sin TACC de papa con huevo y verdeo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de papa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de huevo y verdeo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá papa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de huevo y verdeo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los panqueques con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

144. Tartines sin TACC de papa con pollo y acelga

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de papa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de pollo y acelga
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá papa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de pollo y acelga con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tartines con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

145. Pizzetas sin TACC de papa con ricota y espinaca

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de papa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de ricota y espinaca
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá papa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de ricota y espinaca con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá los pizzetas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

146. Budín salado sin TACC de papa con verduras salteadas

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de papa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de verduras salteadas
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá papa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de verduras salteadas con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los budín salado con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

147. Empanaditas sin TACC de papa con queso y puerro

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de papa
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de queso y puerro
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá papa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de queso y puerro con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los empanaditas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

148. Fainá sin TACC de papa con atún y tomate

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de papa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de atún y tomate
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá papa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de atún y tomate con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los fainá con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

149. Tortillas sin TACC de papa con brócoli y queso

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de papa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de brócoli y queso
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá papa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de brócoli y queso con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tortillas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

150. Rolls sin TACC de papa con berenjena y salsa

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de papa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de berenjena y salsa
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá papa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de berenjena y salsa con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los rolls con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

151. Ñoquis sin TACC de calabaza con ricota y espinaca

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de calabaza
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de ricota y espinaca
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá calabaza en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de ricota y espinaca con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá los ñoquis con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

152. Canelones sin TACC de calabaza con verduras salteadas

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de calabaza
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de verduras salteadas
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá calabaza en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de verduras salteadas con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los canelones con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

153. Panqueques sin TACC de calabaza con queso y puerro

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de calabaza
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de queso y puerro
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá calabaza en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de queso y puerro con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los panqueques con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

154. Tartines sin TACC de calabaza con atún y tomate

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de calabaza
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de atún y tomate
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá calabaza en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de atún y tomate con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tartines con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

155. Pizzetas sin TACC de calabaza con brócoli y queso

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de calabaza
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de brócoli y queso
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá calabaza en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de brócoli y queso con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los pizzetas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

156. Budín salado sin TACC de calabaza con berenjena y salsa

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de calabaza
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de berenjena y salsa
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá calabaza en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de berenjena y salsa con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los budín salado con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

157. Empanaditas sin TACC de calabaza con hongos y cebolla

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de calabaza
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de hongos y cebolla
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá calabaza en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de hongos y cebolla con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá las empanaditas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

158. Fainá sin TACC de calabaza con calabaza y choclo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de calabaza
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de calabaza y choclo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá calabaza en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de calabaza y choclo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los fainá con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

159. Tortillas sin TACC de calabaza con huevo y verdeo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de calabaza
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de huevo y verdeo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá calabaza en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de huevo y verdeo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tortillas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

160. Rolls sin TACC de calabaza con pollo y acelga

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de calabaza
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de pollo y acelga
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá calabaza en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de pollo y acelga con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los rolls con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

161. Ñoquis sin TACC de espinaca con brócoli y queso

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de espinaca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de brócoli y queso
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá espinaca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de brócoli y queso con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los ñoquis con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

162. Canelones sin TACC de espinaca con berenjena y salsa

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de espinaca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de berenjena y salsa
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá espinaca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de berenjena y salsa con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los canelones con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

163. Panqueques sin TACC de espinaca con hongos y cebolla

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de espinaca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de hongos y cebolla
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá espinaca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de hongos y cebolla con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá los panqueques con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

164. Tartines sin TACC de espinaca con calabaza y choclo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de espinaca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de calabaza y choclo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá espinaca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de calabaza y choclo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tartines con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

165. Pizzetas sin TACC de espinaca con huevo y verdeo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de espinaca
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de huevo y verdeo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá espinaca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de huevo y verdeo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los pizzetas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

166. Budín salado sin TACC de espinaca con pollo y acelga

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de espinaca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de pollo y acelga
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá espinaca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de pollo y acelga con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los budín salado con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

167. Empanaditas sin TACC de espinaca con ricota y espinaca

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de espinaca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de ricota y espinaca
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá espinaca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de ricota y espinaca con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los empanaditas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

168. Fainá sin TACC de espinaca con verduras salteadas

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de espinaca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de verduras salteadas
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá espinaca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de verduras salteadas con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los fainá con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

169. Tortillas sin TACC de espinaca con queso y puerro

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de espinaca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de queso y puerro
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá espinaca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de queso y puerro con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá las tortillas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

170. Rolls sin TACC de espinaca con atún y tomate

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de espinaca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de atún y tomate
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá espinaca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de atún y tomate con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los rolls con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

171. Ñoquis sin TACC de zanahoria con huevo y verdeo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de huevo y verdeo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá zanahoria en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de huevo y verdeo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los ñoquis con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

172. Canelones sin TACC de zanahoria con pollo y acelga

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de pollo y acelga
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá zanahoria en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de pollo y acelga con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los canelones con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

173. Panqueques sin TACC de zanahoria con ricota y espinaca

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de ricota y espinaca
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá zanahoria en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de ricota y espinaca con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los panqueques con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

174. Tartines sin TACC de zanahoria con verduras salteadas

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de verduras salteadas
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá zanahoria en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de verduras salteadas con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tartines con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

175. Pizzetas sin TACC de zanahoria con queso y puerro

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de queso y puerro
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá zanahoria en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de queso y puerro con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá los pizzetas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

176. Budín salado sin TACC de zanahoria con atún y tomate

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de atún y tomate
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá zanahoria en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de atún y tomate con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los budín salado con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

177. Empanaditas sin TACC de zanahoria con brócoli y queso

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de brócoli y queso
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá zanahoria en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de brócoli y queso con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los empanaditas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

178. Fainá sin TACC de zanahoria con berenjena y salsa

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de berenjena y salsa
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá zanahoria en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de berenjena y salsa con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los fainá con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

179. Tortillas sin TACC de zanahoria con hongos y cebolla

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de hongos y cebolla
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá zanahoria en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de hongos y cebolla con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tortillas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

180. Rolls sin TACC de zanahoria con calabaza y choclo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de calabaza y choclo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá zanahoria en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de calabaza y choclo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los rolls con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

181. Ñoquis sin TACC de mandioca con queso y puerro

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de mandioca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de queso y puerro
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá mandioca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de queso y puerro con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá los ñoquis con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

182. Canelones sin TACC de mandioca con atún y tomate

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de mandioca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de atún y tomate
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá mandioca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de atún y tomate con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los canelones con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

183. Panqueques sin TACC de mandioca con brócoli y queso

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de mandioca
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de brócoli y queso
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá mandioca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de brócoli y queso con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los panqueques con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

184. Tartines sin TACC de mandioca con berenjena y salsa

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de mandioca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de berenjena y salsa
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá mandioca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de berenjena y salsa con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tartines con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

185. Pizzetas sin TACC de mandioca con hongos y cebolla

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de mandioca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de hongos y cebolla
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá mandioca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de hongos y cebolla con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los pizzetas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

186. Budín salado sin TACC de mandioca con calabaza y choclo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de mandioca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de calabaza y choclo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá mandioca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de calabaza y choclo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los budín salado con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

187. Empanaditas sin TACC de mandioca con huevo y verdeo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de mandioca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de huevo y verdeo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá mandioca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de huevo y verdeo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá las empanaditas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

188. Fainá sin TACC de mandioca con pollo y acelga

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de mandioca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de pollo y acelga
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá mandioca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de pollo y acelga con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los fainá con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

189. Tortillas sin TACC de mandioca con ricota y espinaca

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de mandioca
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de ricota y espinaca
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá mandioca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de ricota y espinaca con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tortillas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

190. Rolls sin TACC de mandioca con verduras salteadas

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de mandioca
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de verduras salteadas
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá mandioca en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de verduras salteadas con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los rolls con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

191. Ñoquis sin TACC de quinoa con hongos y cebolla

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de hongos y cebolla
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá quinoa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de hongos y cebolla con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los ñoquis con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

192. Canelones sin TACC de quinoa con calabaza y choclo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de calabaza y choclo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá quinoa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de calabaza y choclo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los canelones con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

193. Panqueques sin TACC de quinoa con huevo y verdeo

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de huevo y verdeo
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá quinoa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de huevo y verdeo con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá los panqueques con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

194. Tartines sin TACC de quinoa con pollo y acelga

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de pollo y acelga
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá quinoa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de pollo y acelga con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los tartines con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

195. Pizzetas sin TACC de quinoa con ricota y espinaca

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 1 huevo

- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de ricota y espinaca
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá quinoa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de ricota y espinaca con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los pizzetas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

196. Budín salado sin TACC de quinoa con verduras salteadas

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de verduras salteadas
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá quinoa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de verduras salteadas con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los budín salado con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

197. Empanaditas sin TACC de quinoa con queso y puerro

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de queso y puerro
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá quinoa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de queso y puerro con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los empanaditas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

198. Fainá sin TACC de quinoa con atún y tomate

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de atún y tomate
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá quinoa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de atún y tomate con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los fainá con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

199. Tortillas sin TACC de quinoa con brócoli y queso

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de brócoli y queso
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá quinoa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.

2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.

3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de brócoli y queso con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.

4. Armar: Formá las tortillas con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.

5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.

6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.

7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.

200. Rolls sin TACC de quinoa con berenjena y salsa

Porciones: 2 a 4 porciones

Tiempo estimado: 30 a 45 minutos

Ideal para: comidas sin TACC para todos los días

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 1 huevo
- 1/2 taza de agua o leche descremada, según necesidad
- 1 taza de relleno de berenjena y salsa
- 2 cucharadas de queso rallado o queso magro
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Salsa de tomate casera o yogur condimentado para servir

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la masa: Colocá quinoa en un bol. Sumá el huevo, sal y agua de a poco hasta lograr una mezcla suave, sin grumos y fácil de trabajar.
2. Reposar: Dejá descansar la preparación 10 minutos. Este paso ayuda a que las harinas absorban líquido y la masa quede más estable.
3. Preparar el relleno: Mezclá el relleno de berenjena y salsa con queso rallado y condimentos. Probá el sabor antes de armar para que no quede plano.
4. Armar: Formá los rolls con cuidado. Si la masa se pega, humedecé apenas las manos o espolvoreá con un poco más de harina sin TACC.
5. Cocinar: Cociná en sartén, horno o agua hirviendo según el formato. Retirá cuando esté firme y mantenga bien la forma.
6. Terminar con salsa: Agregá salsa de tomate casera o yogur condimentado. Llevá unos minutos al horno si querés gratinar.
7. Servir: Dejá reposar 3 a 5 minutos y serví caliente. Acompañá con ensalada simple para equilibrar el plato.

Tip saludable: Si cocinás para una persona celíaca, usá utensilios limpios y productos certificados sin TACC.