

RECETAS ESPECIALES PARA ALERGICOS ALIMENTARIOS

VOLUMEN 1

Aptability



ÍNDICE

Alimentos que con más frecuencia ocasionan alergias..... 1

Algunas aclaraciones antes de empezar..... 3

Ensalada Santa Fe 4

Tortitas de lentejas..... 5

Mayonesa de zanahoria 6

Receta Quinoa en leche de coco 7

Postrecitos de frutas horneadas..... 8

Glosario..... 9



ALIMENTOS QUE CON MÁS FRECUENCIA CAUSAN ALERGIAS

Un **Alergeno** es cualquier sustancia en un **alimento** o **aditivo** que puede producir una **reacción exagerada en el sistema inmune** de personas que ya hayan estado en contacto con esta sustancia.

Varía mucho de persona a persona la cantidad de alérgeno que debe estar presente en la comida para **desencadenar una reacción alérgica**. A este valor se le conoce como **umbral** y varía mucho entre cada individuo por lo que **no hay valores universales** de concentración máxima de alérgenos en un alimento, para que no provoque reacciones en el sistema inmune.

Existen **más de 160 alérgenos alimentarios** identificados que pueden ocasionar reacciones.

Los **alérgenos** suelen ser proteínas de los alimentos, en el caso de los **azucares** pueden ocasionar intolerancias, en las que no se ve afectado el sistema inmune.

Hay **ocho alimentos** en particular que son los que con más frecuencia causan alergias.

Son los responsables del **90%** de los **casos de alergias alimentarias.**



Los **8 alimentos** que causan más frecuentes reacciones alérgicas son:

1. Leche de vaca
2. Huevo
3. Pescado
4. Mariscos
5. Maní/cacahuete/ cacahuate o Peanuts
6. Soja/soya
7. Frutos secos
8. Trigo

En **Estados Unidos,** algunos **países de Latinoamérica** y el **mundo** se deben identificar los anteriores 8 alérgenos.

En la **Unión Europea** se deben declarar **14 alérgenos:**

1. Leche de vaca
2. Huevos
3. Cacahuetes
4. Frutos secos
5. Pescado
6. Crustáceos
7. Moluscos
8. Cereales con gluten
9. Apio
10. Mostaza
11. Sésamo
12. Soja/soya
13. Altramuz
14. Dióxido de azufre y sulfitos



ALGUNAS ACLARACIONES ANTES DE EMPEZAR

En el e-book que tienes a continuación se buscó incorporar recetas que **no contienen** los principales **alimentos alergénicos** y se brindarán alternativas cuando sea apropiado.

Puedes **adaptar la cantidad de cada ingrediente** según los resultados que quieras obtener.

Seleccioné **recetas sencillas** y con aplicaciones variadas para que puedas **incorporarlas** a tu **alimentación fácilmente**.

Puedes **experimentar** y hacer las variaciones que mejor se adapten a tu forma de comer, con tus preferencias alimenticias y sazón.

Al final del libro encontrarás un **glosario de nombres**, porque en varios países de habla hispana utilizamos diferentes nombres para cada alimento.

Este e-book fue realizado con mucho cariño para que tengas una guía rápida con recetas especiales para alérgicos alimentarios.

Espero te guste y compartas tus propias creaciones en redes sociales. Puedes encontrar mucha información valiosa en https://aptability.net/.

Magda

Aptability



ENSALADA SANTA FÉ

Ingredientes:



- 1 Tz Frijoles
- 1 Tz Arroz integral
- 1 Brócoli
- 1 Lechuga
- 2 Zanahorias
- 2 Pepino
- 1 Aguacate
- ½ Cebolla morada
- 1 Rama de cilantro
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 Limones
- 1 Pizca de Sal

Tiempo de preparación:
1 hora

Preparación:

1. Cocer los frijoles con anticipación y esperar a que estén fríos. En caso compres frijoles preparados, asegúrate que no tengan alérgenos (alimento apto).
2. Cocina el arroz integral como más te guste. Reservar hasta que se enfríe.
3. Cocina el brócoli, retirar del fuego cuando estén de color verde brillante para que no se pasen de cocidos.
4. Cortar todas las verduras en trozos pequeños y mézclalos con los ingredientes anteriores ya fríos.
5. Adereza con limón, aceite de oliva y sal al gusto.
6. Lo puedes acompañar con pan, nachos o lo que más gustes.



TORTITA DE LENTEJAS

Ingredientes:

- 2 Tz de Lentejas
- ¼ Tz Miga de pan sin gluten
- ½ Cebolla
- 3 Ramas de Cilantro
- 3 Ramas de Perejil
- 2 Huevo/linaza/Chía
- 1 Pizca Sal



Tiempo de preparación:
25 minutos

Preparación:

1. Cocer las lentejas, reservar hasta que estén frías.
2. Si puedes comer huevos los puedes utilizar para unir la tortita, sino puedes utilizar polvos sustitutos de huevo, linaza o chía.
3. Pica finamente cebolla, perejil y cilantro.
4. Mezcla en un recipiente las lentejas, huevo (o su substituto), cebolla, perejil, cilantro, miga de pan sin gluten y sal.
5. Observa que con la mezcla puedas hacer una tortita, agrégale los ingredientes que consideres necesarios para obtener la consistencia ideal y que no se desmorone.
6. Las puedes cocinar en Airfryer o en un sartén con poco aceite apto para ti.
7. Las puedes comer en hamburguesas, sándwiches, con arroz, con lo que más te guste.



MAYONESA DE ZANAHORIA

Ingredientes:

- 1 Zanahoria grande
- 2 Cucharadas aceite de oliva extra virgen
- 1 Limón
- 1 Ajo
- 1 Pizca de Sal



Tiempo de preparación:
20 minutos

Preparación:

1. Cocer las zanahorias con ajo y cebolla. Reservar hasta que estén a temperatura ambiente. Conserva el agua de cocción.
2. En la licuadora vierte las zanahorias, un poco de agua de cocción y exprimir un ajo (queda muy bien el sabor, si no tienes exprimidor, puedes agregarlo picado).
3. Agrega aceite de oliva, sal y el jugo de limón. Utiliza las cantidades que prefieras.
4. Agrega más agua de cocción si fuera necesario.
5. Guarda la salsa en un traste hermético, de preferencia que sea de vidrio para que no quede pigmentado por el color de la salsa.
6. Puedes utilizar la salsa como aderezo para ensaladas, hamburguesas, tacos y lo que tu prefieras.



QUINOA EN LECHE DE COCO

Ingredientes:

- 1 Tz Quinoa
- 2 Tz Leche de coco o 5 cucharadas de crema de coco
- Canela en polvo al gusto
- 1 cucharadita de azúcar



Tiempo de preparación:
20 minutos

Preparación:

1. Se puede preparar la quinoa con agua (2 Tz) con anticipación o cocerla con la leche o crema de coco.
2. La crema de coco usualmente la venden enlatada y es muy densa, la leche de coco es más líquida. Si utilizas leche de coco no es necesario agregar agua, si utilizas crema de coco es importante utilizar agua.
3. Sigue las instrucciones para cocer quinoa que estén en el envase, usualmente se utiliza 1 taza de quinoa por 2 de agua o leche de coco, depende de lo que utilices.
4. Agrega canela y azúcar al gusto, también puedes utilizar vainilla apta.
5. Puedes ir probando hasta que obtenga el sabor que te guste, esta receta se parece al arroz en leche, pero es apta para las personas que no pueden consumir leche de vaca. Puedes utilizar arroz si lo prefieres. Lo puedes comer como postre o desayuno.



POSTRE DE FRUTA HORNEADA

Ingredientes:

- 1 Manzanas,
  1 Peras,
  1 Melocotón,
  1 Piña pequeña
- Canela en polvo
- 1 Cucharadita de azúcar



Tiempo de preparación:
30 minutos

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180 °C o puedes utilizar un hornito tostador de bandeja.
2. Corta en rebanadas las frutas que vayas a utilizar, quedan mejor si las utilizas con cáscara.
3. En una bandeja para horno coloca las rebanadas de frutas separadas, espolvorea con canela en polvo y azúcar.
4. Hornéalas por 20 minutos en horno regular o en el modo tostar del hornito tostador puedes ponerlo las veces que necesites hasta que la fruta se vea tostada.
5. El olor que se siente en casa es delicioso. Puedes utilizar solo un tipo de fruta o todas las sugeridas, las que tengas a la mano estarán muy bien.



GLOSARIO

	Alimento apto: Un alimento considerado como seguro para el consumo humano de una persona con alergias alimentarias. Alimento que no está contaminado por alergenos
	**Aguacate:** palta
	**Brócoli:** brécol, bróquil
	**Chía:** semilla de sabor sutil excelente fuente de fibra, antioxidantes, calcio, proteínas y omega3.
	**Cilantro**: coriandro, culantro
	**Frijol**: frisol, frejol, poroto, habichuela, habilla, caraota, judía, alubia, frisol.
	**Linaza:** semillas que se conocen como lino o linaza.
	**Nachos:** Trozo de tortilla de maíz tostado o frito.



	Pizca: Cantidad mínima o muy pequeña de un ingrediente.
	**Quinoa:** Quinua, Quingua, Triguillo, Trigo inca, arroz del Perú, Kinoa. Pseudosemilla con alta calidad de proteína por su alto contenido de aminoácidos esenciales.
	**Substituto de Huevo:** mezclar2 cucharaditas de No Egg (7 g) y 2 cucharadas de agua (30 ml) **Reemplazo por Chía:** 1 cucharada semillas (7 gr) + 3 cucharadas de agua (45 gr) = 1 huevo Debes dejarlas reposar unos 15 minutos para que absorba el agua y luego procesarlas. **Reemplazo por Linaza:** 1 cucharada semillas (7 gr) + 3 cucharadas de agua (45 gr) = 1 huevo Licuar las semillas de linaza y el agua hasta que estén integrados Si utilizas linaza en polvo añadir el agua y mezclar. Dejar reposar al menos 5 minutos para que espese.
	**Tz**: taza

