



Vuestras mejores recetas sin gluten



ACECALE

Asociación Celiaca de Castilla y León
DELEGACIÓN DE BURGOS

Esto que empiezas a leer es una recopilación de las Recetas que se han elaborado en las actividades que ha organizado la Delegación de ACECALE en Burgos durante el año 2008.

TALLERES DE COCINA

Durante este año hemos realizado una serie de Talleres de Cocina Sin Gluten. Todos ellos fueron impartidos por Socios de la propia Asociación. Personas que en su casa elaboran estos platos y que generosamente deciden enseñar al resto del colectivo Celiaco la manera de hacerlos y sus trucos.

En un principio estuvimos tentados de encargar la impartición de estos Talleres a Profesionales de la Cocina, pero al final optamos por la fórmula de compartir entre todos experiencias.

Muchas gracias, por tanto, a nuestras "Super Cocineras" favoritas: Gema, Fátima y Alicia. Que con su sabiduría culinaria y sus dotes persuasivas han conseguido que muchos nos metamos en harina (sin gluten, por supuesto).

CONCURSO DE POSTRES SIN GLUTEN

El pasado 14 de Junio de 2008 y dentro de las actividades de la Fiesta Provincial del Celiaco, se celebró un Concurso de Postres Sin Gluten, para los Socios que ese día quisieron participar.

Seguro que casi ninguna de las recetas es original de los/las cocineros/as que nos las mostraron. No se trataba de hacer alta, ni de inventar nuevos platos. Se trataba de compartir entre todos experiencias, trucos y consejos.

ADAPTADO PARA CELÍACOS

LOS 4 CEREALES VETADOS

La enfermedad celíaca (EC) es una intolerancia permanente al gluten. El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, cebada, centeno y avena. La EC produce una atrofia de las vellosidades del intestino que conlleva una mala absorción de los nutrientes (proteínas, grasas, hidratos de carbono, sales minerales y vitaminas). El tratamiento consiste en el seguimiento de una dieta estricta sin gluten durante toda la vida.

El Celíaco debe basar su dieta en alimentos naturales: leche, carnes, pescados, huevos, frutas, verduras, hortalizas, legumbres y cereales sin gluten: arroz y maíz. Aunque pudiera parecer fácil desterrar el gluten de nuestra dieta, la práctica es más complicada de lo que parece a simple vista. Existe gran cantidad de productos que cuentan con derivados de estos cereales en su elaboración: desde el simple pan hasta cualquier rebozado, pasando por tartas o empanadas. La harina de trigo es uno de los ingredientes más utilizados en la cocina y está totalmente prohibida para el Celíaco... pero.

¿CÓMO ADAPTAR LAS RECETAS PARA CELÍACOS?

Casi todos los productos en su estado natural son aptos para una dieta sin gluten, el problema aparece cuando los condimentamos o los acompañamos de salsas.

Muchas recetas pueden adaptarse a las personas que sufren esta enfermedad simplemente reemplazando los alimentos elaborados a partir de trigo, cebada, centeno y avena por productos especiales. Podemos encontrar en el mercado una amplia variedad de estos productos que aparecen identificados con distintos símbolos.



Símbolo internacional sin gluten: hasta 200 ppm



Productos controlados por FACE: hasta 10 ppm

FACE (Federación de Asociaciones de Celíacos de España) actualiza periódicamente una lista de alimentos aptos para celíacos.

CHURROS

○ CON HARINAS SIN GLUTEN

INGREDIENTES

- 1 vaso de harina sin gluten.
- 1 cucharadita (de postre pequeña) de levadura para repostería.
- 1 vaso de agua.
- Sal.

ELABORACIÓN

- Calentar el agua. Cuando rompe a hervir, se apaga el fuego y añadir la sal, la harina y la levadura.
- Se mezcla bien y se deja reposar durante 1/2 hora.
- Hacer los churros con la churrera o con la manga pastelera. Apretar bien la masa para que no quede aire, porque te puedes quemar al freirlos.
- Se pone aceite a calentar, y cuando este bien caliente, se van echando.
- Una vez fritos se escurre bien el aceite y si se desea se espolvorea con azúcar.

○ CON HARINA ADPAN A REPOSTERÍA

Se hace igual, pero sin añadir levadura porque ya lo lleva; y sin esperar tiempo de reposo de la masa.

Notas:

- ✓ Se echan los churros directamente en el aceite de la sartén desde la churrera o de la manga pastelera y se van cortando.
- ✓ Pero si la masa queda un poco espesa sale con más dificultad y te puedes quemar con la sartén. En este caso es mejor hacerlos los churros primero en un plato e ir pasándolos a la sartén.
- ✓ Al final si se añade azúcar glass se agarra mejor al churro.
- ✓ Salen unos 15 churros de tamaño mediano.

mí toque personal:.....

.....

.....

ROSCÓN DE REYES

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 1 huevo
- 200 g. de harina sin gluten
- 50 g. de Maizena
- 30 g. de mantequilla
- Ralladura de limón y/o naranja
- 25 g. de levadura prensada Levital
o 1 sobres de levadura en polvo (impulsor, Hacendado, Armisén)
- Sorpresa para introducir en el roscón
- 75 g. de azúcar glass
- 1/2 taza de leche caliente
- 2 cucharadas de agua de azahar
- Huevo batido, azúcar y frutas para decorar

Truco: *para que la harina sin gluten tenga la misma consistencia que la harina normal se puede añadir una cucharada de vinagre en la masa.*

ELABORACIÓN

Poner la harina en un bol, hacer un hueco en el centro y verter en él los huevos y la levadura diluida en la mitad de la leche. Se van uniendo bien todos los componentes hasta formar una masa suave, pero sin que se pegue en la mano. Se ha de trabajar por lo menos un cuarto de hora, hasta que quede muy fina.

Después se hace una bola y en medio un agujero, desde el cual iremos estirando la masa hacia fuera, dándole forma de roscón.

Se pone en una placa de horno, previamente untada en aceite, se tapa con una bolsa plástico y se deja reposar dentro del horno a 40°, hasta que doble su volumen. Tarda de 3/4 de hora a 1 hora.

Mientras se calienta el horno a 220°, vamos pintando con huevo batido el roscón. (Opción: 190°C unos 17-20 minutos)

Espolvorear azúcar y decorar al gusto (frutas, almendras, etc.). Hornear el roscón durante 20 minutos. (menos de 15 minutos).

Se puede cortar en horizontal y rellenar la mitad de crema pastelera y la otra mitad de nata. En este momento introducimos la sorpresa.

* Con levadura fresca sale muy bien.

CREMA PASTELERA

INGREDIENTES

- 1/2 Litro de Leche
- 4 cucharadas de Azúcar
- 2 yemas de Huevo
- 3 cucharadas de Harina de Maizena

ELABORACIÓN

En una cazuela mojada previamente con agua para que no se pegue la leche. Se baten los ingredientes y se calienta a fuego lento en la cazuela, moviendo siempre porque que pega. Debe espesar la crema.

mi toque personal:.....

.....

.....

BOLLOS SUIZOS

INGREDIENTES

- 100 ml. Agua
- 100 ml. Leche
- 2 huevos (batidos)
- 100 grs. azúcar
- 100 grs. mantequilla (derretida)
- Ralladura de 1 limón
- Ralladura de 1 naranja
- 500 grs. Harina panificable "Proceli" (escasos, más bien 450 grs.)
- 25 grs. Levadura fresca (ej. "Levital")
- 1 Huevo para pintarlos
- Azúcar para decorar

ELABORACIÓN

○ UTILIZANDO "LA COCINERA BREADMAN":

Atención: Con el 1/2 kg. de harina salen unos 12 bollos grandes, para hornear en dos veces consecutivas con "La Cocinera". También puede reducirse a la mitad los ingredientes y hacer una sola hornada de 6 suizos en dicha máquina o hacer todos ellos de una vez (incluso más número haciéndolos más pequeños) en el horno convencional precalentado, a 190°, 15-20 minutos.

La levadura la disolvemos en una parte del agua que separaremos previamente.

Con pala de amasar. Introduciendo los ingredientes en el orden en que aparecen arriba.

Amasar en el programa 1 durante 20 minutos.

La masa resultante es muy pegajosa y hay que tocarla con las manos bien engrasadas en aceite.

Hacemos bolas de unos 50 grs. (como si coges abundante masa con una cuchara) y las boleamos bastante, hasta que queden lisas.

Engrasamos con aceite las bandejas de "La Cocinera" (y alguna otra fuente de horno, si es que hemos hecho el máximo de los ingredientes, para poner la mitad de las bolas), colocamos los bollos y las dejamos fermentar hasta el doble de su volumen: Para ello es muy práctico introducir en la parte inferior del horno convencional una cazuela con agua previamente llevada a ebullición (el horno estará apagado) y poner encima las bandejas con los bollos; después de unas 2 horas habrán llegado a doblar su tamaño.

BOLLOS SUIZOS (continuación)

Con una cuchilla fina hacemos un corte a la larga, pintamos con huevo batido y añadimos azúcar.

Hornear en el programa 2 durante 20 minutos. Es conveniente introducir las bandejas después de 2 ó 3 minutos del inicio del programa, con la máquina caliente.

Después de hornear los primeros, podemos hornear el resto de igual manera.

o **A MANO Y CON HORNO-CONVENCIONAL**

Se mezclan los líquidos (con las varillas, por ejemplo) se hace un volcán con la harina y la levadura tamizada y se echa el líquido dentro (la levadura podemos disolverla en una parte del agua que separaremos previamente), se amasa bien, con las manos untadas con aceite porque es muy pegajosa, se deja reposar a la intemperie (o sea en la mesa, encimera...) sin tapar ni nada 10 min.

Se hacen la forma de los suizos -cada uno pesaba 50 grs.- (hay que bolearlos bastante hasta que se haga la forma), se deja fermentar hasta que doble su tamaño. Salen unos 14 ó 16, según los queramos de grandes.

Se hace la rajita con el cuchillo, se pinta con huevo y se echa un poquitín de azúcar en la rayita del medio.

Para fermentarlos usamos este truco: Pongo a hervir un cazo de agua y lo introduzco en el horno, no llevo el agua a ebullición sino que cuando veo que aparecen esas pompitas en el agua lo apago, de manera que va calentando el horno y a su vez le va dando humedad. Mientras preparo la masa, y luego lo fermento en el horno sin quitar el agua.

Se cuecen en el horno precalentado 190° de 15 a 20 min. Ponerlos en la altura 2 del horno, si veis que no se doran al cabo de los 15 minutos, subís la bandeja a una posición superior para que se doren.

mi toque personal:.....

.....

.....

PAN DE MOLDE SUPER RÁPIDO 59 MINUTOS

INGREDIENTES

- 250ml de agua templada, reservar un poco para diluir la levadura.
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- 5 gr. (media cucharadita pequeña) de sal.
- 3 cucharadas soperas de leche en polvo.
- 1 cucharada soperas de azúcar.
- 300gr. de harina Beiker (Procelli si se quiere más dulce).
- 40/14gr. levadura fresca/seca (disuelta en agua).

Si se utiliza levadura seca se puede añadir hasta 25 ml más de agua.

ELABORACIÓN

○ EN MÁQUINA (LA COCINERA):

Con pala de amasar.

Introducir los ingredientes en el orden dado. Poner 25ml de agua en el depósito de vapor según se indica en las instrucciones. Programa 11 y pulsar INICIO.

Conviene quitar la pala de amasar a los 15 minutos, cuando finaliza el amasado.

○ EN HORNO CONVENCIONAL:

Estos datos son orientativos, se debe ajustar a las características de cada horno y gusto.

Se mezclan los ingredientes en el orden dado. Se deja reposar la mezcla en el molde tapado con papel transparente en el horno a 40°C unos 40 minutos, para que actúe la levadura. Se saca el molde, se le retira el papel transparente y se pone un poco de agua en una cazuela resistente al horno en la parte baja del mismo. Se calienta unos minutos antes de meter el molde con la masa a unos 210°C. hasta que se haga el pan.

Debe dorarse y subir aproximadamente el doble de su tamaño original.

mí toque personal:.....

.....

.....

PAN DE LECHE

INGREDIENTES

- 250gr. de leche. (reservar un poco para diluir la levadura).
- 50gr de mantequilla derretida.
- 50gr. de azúcar.
- 50gr. de levadura fresca, disuelta en leche.
- 3 huevos batidos.
- Una pizca de sal.
- 400gr de harina (Procelli).

ELABORACIÓN

○ EN MÁQUINA (LA COCINERA):

Con pala de amasar.

Introducir los ingredientes en el orden dado. Programa 9 y pulsar INICIO. No conviene quitar la pala de amasar. Tarda unas 3 horas y media.

○ EN HORNO CONVENCIONAL:

Estos datos son orientativos, se debe ajustar a las características de cada horno y gusto.

Se mezclan bien los ingredientes en un bol y se vierten en un molde. Se deja reposar la mezcla en el molde tapado con papel transparente en el horno a 40°C sobre una hora, para que actúe la levadura. Se sube la potencia del horno a unos 210°C y se espera a que se haga el pan.

mí toque personal:.....

.....

.....

PANECILLOS (CON LA COCINERA)

INGREDIENTES

- 400 grs. Harina sin gluten (Procelli).
- 250 ml Agua (vaso de agua) templada.
- 5 grs. Sal (media cucharadita pequeña).
- 3 cucharadas soperas de Aceite de oliva.
- 2 (3 opcional) cucharadas soperas Leche en polvo.
- 1 (2 opcional) cucharadas soperas Azúcar.

- 25 (40 si quieres que suba más) / 5 grs. (1 sobre) Levadura fresca/seca.

ELABORACIÓN

Con pala de amasar.

Añadir en la cubeta el agua (reservar algo para deshacer la levadura fresca). Añadir la sal y 1 cucharada de azúcar para. Después 3 cucharadas de aceite. Después 2 cucharadas de leche en polvo.

Programa 13 y pulsar INICIO.

A los 15 minutos (debes estar pendiente porque la maquina no avisa), pulsar PAUSA durante unos segundos. Retirar la masa, formar los panecillos y colocarlos en las bandejas, previamente engrasadas con aceite. Colocar las bandejas en su bastidor y dentro de La Cocinera dejando que finalice el tiempo que queda del programa (1 hora y 15 minutos). Fermenta aproximadamente dos veces su volumen. En esta fase no conviene abrir la tapa.

Terminado el programa pulsar FIN. Sacar las bandejas, introducir 25-40 ml de agua en el depósito de vapor y hornear en el programa 2 durante 35 minutos. Los panecillos de abajo se suelen tostar si la masa sobresale de los bordes de la bandeja.

mi toque personal:.....

.....

.....

MAGDALENAS DE LIMÓN

INGREDIENTES

- 3 huevos.
- 150gr de azúcar.
- 125ml de leche.
- 300gr de harina de repostería (Adpán: es más dulzona).
- Un sobre de impulsor (gasificante de Hacendado: la pareja).
- 1/2 pieza de ralladura de limón o 2 cucharaditas de esencia.
- 50 ml de aceite.

ELABORACIÓN

Se baten los ingredientes mejor con brazo de varillas, se introduce la masa en los moldes (2/3 de la altura como máximo).

Se hornean a 220°C unos 15 minutos. Salen unas 25-30 magdalenas. Es conveniente haber calentado previamente el horno.

mi toque personal:.....

.....

.....

TARTA DE MORAS

INGREDIENTES

- 4 Huevos.
- 160gr. de Harina Proceli.
- 160gr. de Azúcar.
- Un sobre doble de Gasificante (Hacendado).
- Un Tarro de Moras.
- 1/2 l. de Nata.
- Moras para adornar.

ELABORACIÓN

Se baten bien los huevos en el Azúcar hasta que queden esponjosos, después se mezcla la harina y la levadura, se echa en el molde y se mete al horno precalentado a 170°C. 30 minutos.

Se deja enfriar y se hacen tres capas para montar.

Se humedece un poco el bizcocho de cada capa con almíbar hecho con agua y Azúcar hervido. Se pone la nata, se coloca otra capa, se humedece y se pone la mermelada de moras, y por último se pone la nata y se adorna a gusto de cada uno.

mi toque personal:.....

.....

.....

TIRAMISÚ

INGREDIENTES

- 1 Tarrina de Queso tipo "Philadelphia".
(En vez de Queso Philadelphia se puede echar Queso Mascarpone).
- 1/2 l. de Nata de montar.
- 1/2 l. de Café con 2 ó 3 cucharadas de Azúcar.
- 4 Huevos.
- 8 cucharadas de Azúcar.
- 250 gr. de Harina de repostería.
- 1 sobre de levadura.
- Nesquik.

ELABORACIÓN

Se mezclan los 4 Huevos con la Tarrina de Queso tipo Philadelphia y las 6 cucharadas de Azúcar.

A parte montamos la nata con 2 cucharadas de Azúcar.

Mezclamos todo.

En un molde vamos colocando bizcochos mojados con Café (meter y sacar) y ponemos una capa de ellos.

Encima se vierte una capa de la mezcla. Luego otra capa de bizcochos mojados y otra de la crema.

Al final, espolvoreamos Nesquik.

Se mete en la nevera y se sirve muy frío.

mi toque personal:.....

.....

.....

TARTA DE QUESO

INGREDIENTES

- 1/2 K. de Queso Fresco.
- 3 Huevos.
- 10 cucharadas de Azúcar.
- Una cucharada de Maizena.
- 1/2 vaso de Leche.

ELABORACIÓN

Elegir un molde no demasiado hondo, forrarlo con papel vegetal para poder desmoldarlo posteriormente fácilmente.

En un recipiente batimos con la batidora el Queso Fresco (previamente troceado), los Huevos, el Azúcar, la Maizena y la Leche.

Esta mezcla se echa en el molde forrado, lo introducimos en el horno precalentado y lo dejamos 30 minutos a 150° aproximadamente.

Introducir una varilla para comprobar pasado este tiempo, si está bien hecha (la varilla debe salir limpia).

Dejar enfriar y desmoldar con cuidado.

mi toque personal:.....

.....

.....

TARTA MÁGICA

INGREDIENTES

○ Para EL FLAN

- 1 Bote pequeño de Leche Condensada.
- La misma cantidad de Leche.
- 4 Huevos.

○ Para EL BIZCOCHO BROWNIE DE CHOCOLATE

- 200 gr. de Chocolate para repostería (Ej. Valor = 16 tomas).
- 150 gr. de Mantequilla.
- 150 gr. de Azúcar.
- 3 Huevos.
- 100 gr. de Harina (65 gr. Harina de Arroz Nomen y 35 gr. de Maizena).
- 1 Cuchara de Café de Levadura Química sin gluten. (Ej. Hacendado).
- 1 pellizco de Sal.

ELABORACIÓN

Precalentar el horno a 200°C.

1.º Batimos todos los ingredientes del Flan y reservamos.

2.º Preparamos el Bizcocho Brownie:

Fundir el Chocolate con la Mantequilla, al "Baño María".

Añadir el Azúcar y los 3 Huevos batidos.

Incorporar la Harina, previamente tamizada, con la Levadura y la Sal.

3.º Untar generosamente con Azúcar caramelizado un molde de 26 cm. de diámetro.

4.º Echar la preparación del Bizcocho Brownie de Chocolate en el molde, luego el Flan.

5.º Cubrir el molde de una hoja de papel de aluminio, sin contacto con el Flan.

6.º Cocer la tarta, al "Baño María", en el horno, durante 20 minutos a 200 ° C;

Retirar la hoja de aluminio; Bajar a continuación la temperatura del horno a 180° C; Cocción durante 30 ó 40 minutos más (total 1 h. aproximadamente).

Enfriar y voltear.

Sacar de la nevera una horas antes de servir, se aprecia mejor sabor y textura.

¡Durante la cocción, las capas de bizcocho al chocolate y flan van a invertirse!, de ahí su nombre de "mágica".

mí toque personal:

.....

.....

ROSQUILLAS FRITAS

INGREDIENTES

- 1 Huevo.
- 3 Cucharadas soperas de Azúcar.
- 3 Cucharadas soperas de Leche.
- 3 Cucharadas soperas de Aceite Girasol.
- 1 Cucharadita café de Vinagre.
- 1 Cucharadita café de Levadura Adpan sin Gluten.
- Ralladura de un Limón.
- 440 gr. aproximadamente de Harina de Repostería Adpan, sin Gluten.

ELABORACIÓN

- 1.º Se calienta las 3 cucharadas de Aceite y se hecha un trozo de piel de Limón, cuando ésta se dore se retira del fuego y se deja enfriar.
- 2.º Se coje un recipiente hondo y se hecha todos los ingredientes incluso el aceite frío del punto 1.º menos la Harina, se bate todo hasta que esté bien mezclado.
- 3.º A continuación se va echando la Harina poco a poco hasta que se forme una masa que no se pegue a los dedos.
- 4.º La masa se deja reposar tapada con un paño 1/2 hora.
- 5.º Pasado este tiempo se van cogiendo pellizcos de la masa formando culebritas y las unimos en forma de "O".
- 6.º Se hecha en la sartén abundante aceite de girasol y cuando esté a temperatura se van friendo.
- 7.º Al sacarlas se dejan reposar un poco en un papel de cocina y se hecha por encima el azúcar deseado.

DURACIÓN

1 Hora y media.

mi toque personal:

.....

.....

ROCAS DE CHOCOLATE Y CEREALES

INGREDIENTES

- 250 gr. de Chocolate de fundir.
- 1/2 paquete de Cereales.
- 35 gr. de Almendras ó Avellanas.

ELABORACIÓN

Trocear el Chocolate y fundirlo en el microondas 3 minutos.

Una vez fundido, añadir las Almendras troceadas junto al Chocolate.

Mezclar bien todo el conjunto.

Con la ayuda de una cuchara hacer unas rocas de tamaño uniforme.

mí toque personal:.....

.....

.....

BIZCOCHO DE LIMÓN

INGREDIENTES

- 1 Yogur de Limón.
- 3 Huevos.
- 1 Vaso (yogur) de Aceite.
- 2 Vasos de Azúcar.
- 3 Harina.
- 1 Sobre (blanco y morado) Gasificante.

ELABORACIÓN

Se baten los Huevos, se añade el Yogur de Limón, el vaso de Aceite, el Azúcar y la Harina, finalmente se añade también el Gasificante.

El molde se unta con un poco de Mantequilla y Harina.

Se calienta el horno a 175 ° C, se mete el Bizcocho unos 45 minutos

mí toque personal:.....

.....

.....

MAGDALENAS CON PEPITAS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 3 Huevos.
- 1 Yogur Natural.
- 2 de Azúcar.
- 1 de Aceite de Girasol.
- Ralladura de un Limón.
- 250 gr. de Harina de Arroz.
- 2 sobres dobles de Gasificantes.
- Chocolate Rallado.

ELABORACIÓN

Se batan todos los ingredientes, excepto el chocolate, que lo añadiremos después de haberlo batido bien.

Precalentar el Horno.

Se vierte en los moldes y se mete al horno a 200 ° C, durante 30 minutos.

mi toque personal:.....

.....

.....

BROWNIE

INGREDIENTES

- 150 gr. de Chocolate Amargo.
- 200 gr de Azúcar.
- 50 gr. de Harina de Arroz.
- 25 gr. de Maizena.
- 75 gr. de Mantequilla.
- 2 Huevos.
- 1/2 Taza de Nueces peladas o Almendras troceadas.
- 1 Cucharadita de extracto de Vainilla.

ELABORACIÓN

Se derrite el chocolate y la mantequilla a fuego muy suave (o en el microondas 30" - 60").

Se batan los Huevos y el Azúcar hasta que quede una mezcla blanquecina (sale batiendo mucho tiempo. Hacerlo en primer lugar).

Se añade el Chocolate derretido y se bate.

Se añaden las Nueces y se mezcla con la Harina suavemente.

Se vierte la masa en un molde forrado de papel de aluminio de 25 cm. aproximadamente, untado de Mantequilla.

Se mete al horno previamente calentado a 170°C durante 30 minutos.

Se deja enfriar y se desmolda.

Se sirve con una Bola de Helado y todo recubierto de Chocolate.

Pueden añadirse Pasas mojadas en Brandy.

mi toque personal:.....

.....

.....

COCADAS

INGREDIENTES

- 4 Huevos.
- 5 Cucharadas de Azúcar.
- 2 Cucharadas pequeñas de Maizena.
- 2 Sobres de Gasificante (Hacendado).
- Coco Rallado (lo que pida).

ELABORACIÓN

Separamos las claras y las yemas.

A las yemas les añadimos el Azúcar, la Maizena y el Gasificante y lo mezclamos todo.

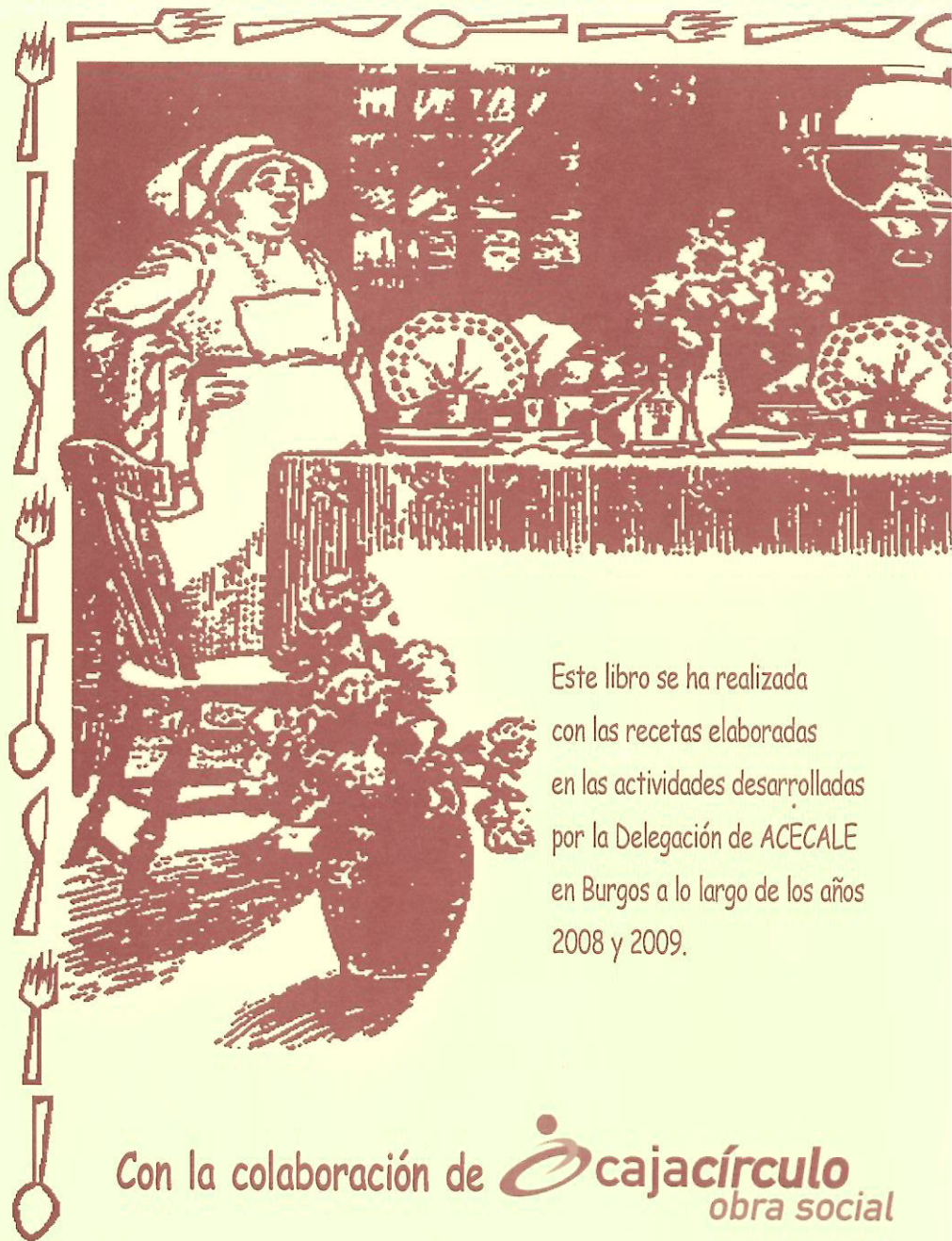
A parte batimos las Claras a punto de nieve.

Mezclamos todo y vamos añadiendo Coco hasta que tome consistencia (que se puedan hacer "bolas").

mi toque personal:.....

.....

.....



Este libro se ha realizado
con las recetas elaboradas
en las actividades desarrolladas
por la Delegación de ACECALE
en Burgos a lo largo de los años
2008 y 2009.

Con la colaboración de  **cajacírculo**
obra social