



Inspiración creada  
por Chefs para Chefs

Recetas Libres  
de Gluten. Sin Tacc.



Descubrí más en [ufs.com](https://www.ufs.com)





# Sin tacc





Firme y suave



## Albóndigas



Porciones: 4  
Tiempo de cocción: 20 min  
Tiempo de preparación: 40 min

### Ingredientes

Carne picada	600 g
Morrón picado	1/2 u
Cebollas picadas finamente	2 u
Orégano seco	c/n
Pimienta negra molida	c/n
<b>Maizena®</b>	3 cda(s)
Tomate natural procesado	1 kg
Laurel	c/n
Aceite	2 cda(s)

### Procedimiento

1. En un bowl disponer la carne picada. Agregar las especias, la cebolla, el morrón y la **Maizena®**. Mezclar bien hasta que todos los ingredientes resulten bien integrados.
2. Tomar pequeñas porciones y armar las albóndigas. Calentar una cacerola con aceite y saltearlas rápidamente hasta que resulten doradas.

3. Agregar el tomate natural procesado, el laurel y condimentar a gusto. Continuar la cocción por 20 minutos aproximadamente o hasta que todo se encuentre bien cocido.



## Bizcochuelo

Porciones: 5  
Tiempo de cocción: 40 min  
Tiempo de preparación: 30 min

### Ingredientes

Huevos	5 u
Isomalta procesada	150 g
Sucralosa (edulcorante)	20 g (20 paquetitos)
<b>Maizena®</b>	150 g
Glicerina	1 cdita
Esencia de vainilla	1 cdita

### Procedimiento

1. Ponemos en la batidora los huevos, la glicerina, la isomalta y la esencia de vainilla. Batimos hasta lograr un batido punto letra bien firme.
2. Cernimos la **Maizena®** junto con los 20 g. de Sucralosa y las incorporamos en forma envolvente.
3. Colocamos la preparación en un molde de 25 cm. de diámetro con papel manteca en el fondo.
4. Horneamos aproximadamente por 40 minutos, a una temperatura de 160° (baja), retiramos y dejamos descansar por 10 minutos, pasamos un cuchillo para despegar los bordes y desmoldamos sobre una rejilla.



Esponjoso  
y liviano



Firme



## Hamburguesas caseras



Porciones: 4  
Tiempo de cocción: 10 a 15 min  
Tiempo de preparación: 30 min

### Ingredientes

Carne picada 600 g  
Cebollas de verdeo picadas finamente 2 u  
Orégano seco c/n  
Pimienta negra molida c/n  
**Maizena®** 2 cda(s)

### Procedimiento

1. En un bowl disponer la carne picada.
2. Agregar las especias, la cebolla de verdeo y la **Maizena®**.
3. Mezclar bien hasta que todos los ingredientes resulten bien integrados.

4. Tomar pequeñas porciones y armar las hamburguesas.
5. Cocinar sobre una plancha hasta que resulten bien cocidas.

## Masa para fideos



Porciones: 4  
Tiempo de cocción: 5 min  
Tiempo de preparación: 25 min

### Ingredientes

Huevos 2 u  
Aceite de maíz 4 Cda(s)  
**Maizena®** 200 g  
Harina de mandioca 200 g  
Leche en polvo descremada 200 g

### Para el "chicle"

Harina de mandioca 3 cda(s)  
Agua 150 cc

### Procedimiento

1. En un bowl colocar la leche en polvo, la sal, la **Maizena®**, la harina de mandioca, el aceite y los huevos, mezclar hasta obtener una masa.
2. Para preparar el "chicle": en frío mezclamos la harina de mandioca con el agua, en una cacerola pequeña y llevamos al fuego revolviendo sin parar hasta que le mezcla se haga transparente y se separe del fondo.
3. Incorporamos el "chicle" a la primera preparación y con ayuda de una cuchara de madera incorporamos hasta lograr una masa homogénea.
4. Con un palote o una máquina de pasta pasamos la masa tantas veces como sea necesario hasta lograr que quede bien lisa.
5. Estiramos la masa al grosor deseado y cortamos los fideos, siempre cuidando que la masa no se seque. La masa se cocina en agua hirviendo por 5 a 7 min.



Liviano y tierno



Liviano  
y crocante



## Masa para tarta



Porciones: 1 tarta  
Tiempo de cocción: 10 a 15 min  
Tiempo de preparación: 30 min

### Ingredientes

Leche tibia	c/n
Levadura apta para celíacos	25 g
Sal	1 pzc
Azúcar	1 Cdita
<b>Maizena®</b>	150 g
Harina de mandioca	150 g
Leche en polvo descremada	150 g
Huevo	1 u
Manteca	80 g

### Para el "chicle"

Harina de mandioca	2 Cda(s)
Agua	90 cc

### Procedimiento

1. En un bowl disponer la levadura con el azúcar y un poco de leche para activar la levadura.
2. Mezclamos la **Maizena®**, la harina de mandioca y la leche en polvo en un bowl. Incorporamos la manteca y arenamos. Agregamos por último el huevo y mezclamos.
3. Preparamos el "chicle" llevando la harina de mandioca y el agua fría al fuego, en una ollita, hasta que la preparación se torne transparente y se separe del fondo.

4. Incorporamos la levadura a la mezcla de los secos y comenzamos el amasado. Incorporamos el "chicle" y continuamos el amasado sobre la mesada y estiramos con palote.
5. Forramos un molde de tarta previamente enmantecado, pinchamos el fondo y blanqueamos por 10 min. Procedemos a utilizar la masa como cualquier masa regular.

## Ñoquis



Porciones: 5  
Tiempo de cocción: 5 a 10 min  
Tiempo de preparación: 50 min

### Ingredientes

Papas hervidas	500 g
Sal	c/n
Aceite de maíz	1 cda
Manteca	30 g
Queso blanco	100 g
Huevo	1 u
<b>Maizena®</b>	500 g

### Procedimiento

1. Hacer un puré con las papas calientes, agregar sal, aceite, la manteca y el queso blanco.
2. Mezclamos todo e incorporamos el huevo. Agregar la mitad de la **Maizena®**, mezclar y dejar reposar para que absorba la mezcla y empiece a enfriar, así va a ir tomando un poco más de consistencia.
3. Agregar el resto de la **Maizena®** de a poco y continuar amasando. Cortar en porciones, formar rollitos y cortar los ñoquis.
4. Hervir en abundante agua con sal.



Esponjoso  
y liviano



Esponjoso  
y suave



## Pan

Porciones: 8  
Tiempo de cocción: 40 min  
Tiempo de preparación: 45 min

### Ingredientes

Leche	c/n
Levadura para celíacos	50 g
Sal	10 g
Azúcar	1 cda
<b>Maizena®</b>	200 g
Harina de mandioca	200 g
Leche en polvo	150 g
Huevo	1 u
Aceite de maíz	6 cda(s)
Manteca	80 g

### Procedimiento

1. Entibiar un poco la leche, agregar la levadura, la sal, el azúcar, y dejar espumar.
2. Mezclar la **Maizena®**, la mandioca y la leche en polvo en un bowl, agregar el huevo, el aceite y la espuma que se formó con la levadura.
3. Mezclar todo hasta que quede una consistencia semi espesa, que se pueda batir con cuchara.

4. Enmantecar la base y los costados de un molde de budín Inglés.
5. Poner la preparación en el molde y envolver con un nylon. Dejar reposar a temperatura ambiente por 20 min y luego cocinar a horno muy bajo por 40 min.

## Pizza



Porciones: 1 pizza  
Tiempo de cocción: 10 a 15 min  
Tiempo de preparación: 40 min

### Ingredientes

Leche	c/n
Levadura apta para celíacos	30 g
Sal	10 g
Azúcar	1 cda
<b>Maizena®</b>	150 g
Mandioca	150 g
Leche en polvo	4 cda(s)
Huevo	1 u
Aceite de maíz	3 cda(s)

### Procedimiento

1. Entibiar un poco la leche, agregar la levadura, la sal, el azúcar, y dejar espumar.
2. Mezclar la **Maizena®**, la mandioca y la leche en polvo en un bowl, agregar el huevo, el aceite y la espuma que se formó con la levadura. Mezclar hasta obtener una masa firme.
3. Enmantecar la base de la pizzera. Colocar la masa, dejarla levar tapada con un nylon por 5-10'.
3. Cubrir con la salsa de tomate y volver a tapar con nylon en total 20-25' o hasta que leve, cocinar a horno mediano por 15' para conservar en el freezer (blanqueada). Para consumir en el momento cocinar 15-20' más.



Crocante  
y esponjoso



Liviano  
y crocante



## 3 ingredientes claves para la preparación de masas sin tacc



## Tapa para empanadas



Porciones: 19  
Tiempo de preparación: 30 min

### Ingredientes

**Maizena®**  
Leche en polvo  
Fécula de mandioca  
Manteca  
Sal  
Huevo  
Agua  
Chuño (hervir 1 cda sopera de  
fécula de mandioca en 100 cc de agua)

1 taza  
1 taza  
1/2 taza  
40 g  
15g  
1u  
c/n  
1 cda

### Procedimiento

1. Mezclar los secos, incorporar la manteca blanda, el chuño tibio, un huevo y si fuera necesario unas cucharadas de agua.
2. Unir, dejar reposar y estirar.

3. Cortar discos del tamaño deseado.



### Harina de arroz

Es un tipo de harina hecha de arroz molido finamente. La harina de arroz puede hacerse de arroz blanco. Para crear la misma, se quita la cascarrilla y se obtiene así el arroz crudo, que se muele para obtener arroz en polvo o harina de arroz.



### Harina de mandioca

La harina de mandioca es perfectamente válida para gente celíaca, o con problemas de sensibilidad al gluten, y una excelente opción para hacer todo tipo de productos de repostería.



### Almidón de maíz (Maizena)

Es un ingrediente básico en la elaboración de masas y postres. Puede utilizarse sola o en mezclas con otras harinas aptas para celíacos. Es un ingrediente muy utilizado en recetas saladas y dulces, libres de gluten.







Descubrí más en [ufs.com](https://www.ufs.com)



Unilever  
Food  
Solutions