

27 de  
mayo

# ¡CELEBRA CON NOSOTROS EL DÍA NACIONAL DE LA CELIAQUÍA!

## ¿Qué es la celiacía?

Es una intolerancia permanente al gluten, proteína que está presente en algunos de los cereales más comunes como TRIGO, CEBADA, CENTENO, ESPELTA y AVENA



## ALIMENTOS APTOS

- ◇ Cereales: arroz, maíz, quinoa
- ◇ Lácteos naturales
- ◇ Carne, pescado, huevo
- ◇ Verduras, hortalizas y frutas
- ◇ Legumbres
- ◇ Aceites

## ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER

- ◇ Embutidos y derivados cárnicos
- ◇ Postres lácteos
- ◇ Comidas y salsas preparadas
- ◇ Productos procesados

## ALIMENTOS NO APTOS

- ◇ Trigo, cebada, centeno, avena, espelta y sus derivados
- ◇ Leches infantiles de crecimientos con cereales con gluten
- ◇ Productos manufacturados con gluten

## Curiosidad:

El día 5 de mayo es el día INTERNACIONAL DE LA CELIAQUÍA

## BIZCOCHO DE YOGUR Y FRESA

### Ingredientes:

- ❖ 250g fresas
- ❖ 80g de almendra en polvo
- ❖ 70g de harina de arroz
- ❖ 70g harina de maíz
- ❖ 1 sobre de levadura "sin gluten"
- ❖ 2 cucharaditas de miel
- ❖ 2 huevos
- ❖ 1 yogur natural de soja

### Preparación:

- ❖ Batir los huevos, añadir la miel y el yogur.
- ❖ Triturar 100g de fresas hasta conseguir un puré, y añadir a la mezcla anterior.
- ❖ Mezclar el resto de ingredientes, removiendo hasta que se integren (menos los 100g de fresas restantes).
- ❖ Cortar y picar los 100g de fresas, añadir una parte a la masa y el resto para decorar.
- ❖ Hornear a 180°C durante 45-60 minutos.

¡Y...LISTO! ¡BIZCOCHO SIN GLUTEN DELICIOSO!



¡Recuerda leer el etiquetado!

Si en algún producto elaborado ves este símbolo, significa que **NO CONTIENE GLUTEN**.