



**Núm. páginas:** 144 **Formato:** 19,5 x 26 cm **Encuadernación:** rústica con solapas **Código:** 2645045 **ISBN:** 978-84-10124-13-4  
**Precio:** 19,95 €  
**Edición:** 1.ª edición / 2024  
**Clasificación:** Cocina y gastronomía > Cocina  
Salud y bienestar > Nutrición

**Disponible en ebook**

## Una guía para conocer mejor el gluten, entender qué es la celiaquía y qué supone la alimentación sin gluten

¿Qué es la enfermedad celiaca o la sensibilidad al gluten no celiaca? ¿Cuáles son los principales síntomas? ¿Qué es el gluten? ¿Cuáles son las ventajas de la alimentación sin gluten? ¿Qué alimentos se pueden consumir con total seguridad? ¿Cuáles están prohibidos? ¿Cómo hay que leer las etiquetas? ¿Cuáles son las harinas recomendadas?

Además de dar respuesta a estas cuestiones, en este libro el lector encontrará trucos, consejos y recomendaciones para vivir el día a día sin gluten con total tranquilidad, además de 50 recetas sin gluten fáciles, sanas, deliciosas y originales, algunas de las cuales son clásicos de la cocina adaptados: pizzas, bizcochos, creps, quiches, grisini, blinis, tempuras, pasta, hojaldres...

Entre las recetas, panes, aperitivos, entrantes, ensaladas, platos principales y dulces: empanadas de verduras con mozzarella; samosas de pollo con manzana, pasas y curry; buñuelos de mozzarella con ensalada de quinoa; ñoquis de boniato a las cinco especias; tajín de pescado y sémola de mijo; pasta de arroz con tofu y verduras; tarta de limón con merengue; cookies de avellanas y chocolate; tartaletas de sarraceno con manzana...

Porque es posible vivir sin gluten sin privarse de nada, desde el desayuno hasta la cena.

