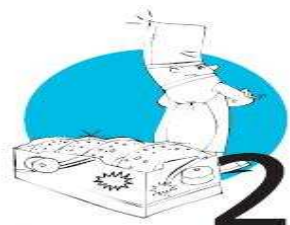


COCINAR SIN GLUTEN



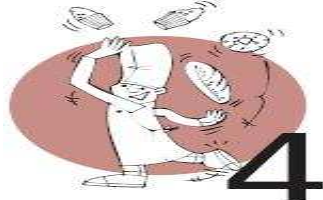
Utilizar alimentos naturales y que no contengan gluten: leche, carne, pescado, huevos, verduras, hortalizas, frutas, etc.



Evitar los productos manufacturados y manipulados por la industria a no ser que vengan incluidos en la lista de alimentos o que lleven la marca de garantía "CONROLADO POR FACE".



Para los empanados y rebozados se puede usar copos de patata (siempre que sean los normales, sin aromas ni añadidos) o harina de arroz específica para celíacos. Para espesar salsas puede utilizarse harina de maíz o maicena.



Evitar la contaminación cruzada durante la manipulación y el cocinado de los alimentos, para que un alimento sin gluten pueda contaminarse con el gluten procedente de otro alimento.



No utilizar aceites contaminados con gluten por haber frito previamente algún alimento que lo contenga (utiliza aceite de uso exclusivo para el celíaco).



No elaborar simultáneamente platos con y sin gluten. Empezar siempre con platos sin gluten.



Almacenar los alimentos sin gluten separados de los que contienen gluten.



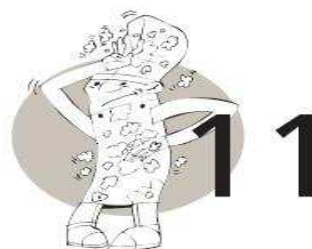
Etiquetar correctamente los productos "sin gluten" para evitar confusiones y contaminación.



Limpiar muy bien las superficies de trabajo. No utilizar superficies contaminadas con gluten procedentes de pan, harinas, etc.



Extremar las medidas de limpieza en los utensilios antes de cocinar, mezclar, servir, cortar, etc. platos sin gluten.



No olvides lavar tus manos después de haber manipulado harina de trigo y pan rallado normal si luego vas a preparar un menú sin gluten.



No es efectivo retirar un ingrediente con gluten de un plato ya elaborado ya que en este proceso ha sido contaminado.



ANTE LA DUDA DE SI UN PRODUCTO CONTIENE GLUTEN, ¡¡¡¡NO LO UTILICES!!!!



ASOCIACION DE
CELIACOS DE
EXTREMADURA
Ronda del Pilar, 10 2ª Pl.
06002 Badajoz
Tfn: 924 010091 Fax: 924010092
celiacosextramadura@yahoo.es