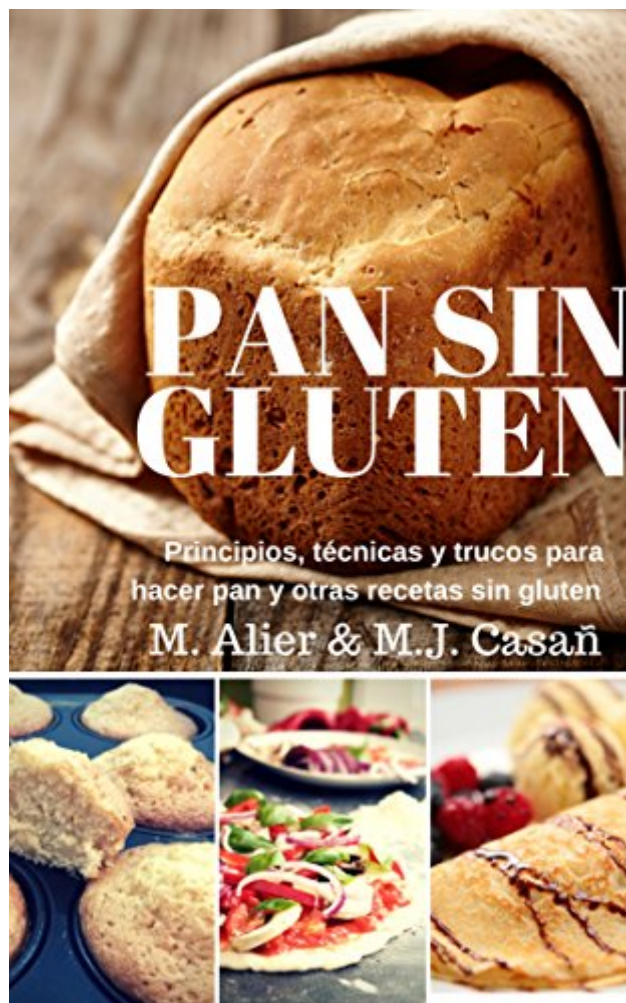


The book was found

Pan Sin Gluten: Principios, Técnicas Y Trucos Para Hacer Pan, Pizza, Bizcochos, Cupcakes Y Otras Recetas Sin Gluten. (Spanish Edition)



Synopsis

Un día descubres que tienes que eliminar el gluten de tu dieta y/o la de alguien en tu vida. Y entonces te preguntas: ¿Y qué es el gluten? ¿Dónde se encuentra y cómo lo evito? ¿Cómo puedo hacer pan, panecillos, pizza, cocas, crepes, magdalenas, bizcochos y pasteles sin gluten en casa? ¿Qué ingredientes puedo utilizar? ¿Y cómo? ¿Es igual de nutritivo un pan sin gluten que un pan normal? ¿Tengo que utilizar mezclas panificables o puedo crear mi propia mezcla? Estas mismas preguntas se las hicieron la autora y el autor de *«Pan Sin Gluten»* y el libro es su respuesta. El libro se divide en dos partes. En la primera parte se aborda el problema del gluten en la dieta, donde se encuentra, cómo evitarlo y sobre todo cuáles son los productos alternativos al gluten y sus propiedades. Se identifican y analizan nutricionalmente los ingredientes (tipos de harinas, aditivos, levaduras y gasificantes) con que hacer pan y bollería sin gluten. Cómo afectan al resultado, como se pueden combinar y en que proporción. La segunda parte se centra en la cocina: se presentan las técnicas y trucos para cocinar sin gluten, y se proponen 15 recetas de panes, pizzas, crepes, empanadillas, cocas, bizcochos, magdalenas (cupcakes) y pasteles sin gluten. Ofreciendo alternativas en las recetas, procesos, herramientas (panificadora, amasadora, amasado a mano) y tipos de harina para que tu puedas hacer tus propias variaciones de estas recetas sin gluten. Marc Alier es doctor en ciencias, es profesor agregado en la Universidad Politécnica de Cataluña, autor de más de 100 artículos en revistas y congresos científicos, conferenciante y productor de los programas de radio y podcast Mossegalapoma.cat y Zetatesters.com. Padre de dos hijos, diseñó software libre educativo, cocina y construye guitarras eléctricas. María-José Casas es doctora en ciencias, es profesora agregada en la Universidad Politécnica de Cataluña, autora de más de 60 artículos en revistas y congresos científicos. Madre de dos hijos, tiene interés en temas relacionados con la educación, la salud y la alimentación. Etiquetas: Celiacía, Celíacos, Celíaco, gluten, cocina, intolerancias alimentarias, salud, nutrición, pan, bizcochos, magdalenas, pizza, cupcakes, crepes, baking, cocina, gluten free.

Book Information

File Size: 35785 KB

Print Length: 228 pages

Publication Date: January 3, 2016

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B01A5G26Q4

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #1,034,399 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #73

in Books > Libros en español > Cocina > Hornear #419 in Kindle Store > Kindle eBooks > Cookbooks, Food & Wine > Baking > Bread #464 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Artesanía, Hobbies y Hogar

Customer Reviews

No es un libro solamente de recetas. La primera parte te introduce en la cocina sin gluten con todo detalle y peculiaridades que no te van a dejar indiferente. La segunda muestra de forma práctica el cómo y dónde cocinar pan, pasteles o pizza sin gluten mediante unas recetas succulentas, todo acompañado de trucos y explicaciones en detalle. Personalmente me asombró el capítulo de la levadura, descubres de este pequeño componente unas propiedades muy curiosas. Muy recomendado tanto para celíacos como para aquellos que quieran llevar una dieta sin gluten, saludable y nada aburrida!

Aunque sin tener problemas con el gluten es una excelente guía de cocina sana.

Sinceramente pensé encontrar más recetas y no las hay, el primer capítulo más se basa en historias y no en recetas :(

Good book good recipes, sometimes things dont turn out as well but great ideas indeed

[Download to continue reading...](#)

Pan Sin Gluten: Principios, técnicas y trucos para hacer pan, pizza, bizcochos, cupcakes y otras recetas sin gluten. (Spanish Edition) Pan Sin Gluten: Las Mejores Recetas Para Elaborar Los Panes Más Deliciosos Con Cereales Saludables Sin Gluten (Spanish Edition) Fix-It and Forget-It Baking with Your Slow Cooker: 150 Slow Cooker Recipes for Breads, Pizza, Cakes, Tarts, Crisps, Bars, Pies, Cupcakes, and More! Pizza Recipes: 100 Pizza Recipes for Home Cook (+BONUS: 100 FREE recipes) (100 Murray's Recipes Book 9) Las 185 Mejores Recetas, Purés, y Papillas Para Tu Bebú: Recetas para bebés creativas, fáciles de hacer y económicas (Spanish Edition) Recetas Vegetarianas Fáciles y Económicas: Más de 120 recetas vegetarianas saludables y

exquisitas (Recetas sabor inglés) (Volume 5) (Spanish Edition) Cómo hacer tu trabajo de investigación: La guía más práctica y sencilla para hacer un excelente trabajo de investigación (Spanish Edition) 12 recetas de pan casero, fácil y rápido: Una introducción al mundo de la panadería, para todo los que se animan por primera vez (Spanish Edition) Cake Decorating: For Beginners! Simple Techniques & Projects To Decorate Cakes, Cupcakes & Cookies (Baking, Cake Decorating, Wedding Cake, Party Planning) COZY MYSTERY 7 BOOK SET: CATS, CUPCAKES AND KILLERS Todo es cuestión de química: ... y otras maravillas de la tabla periódica (Spanish Edition) El Áncora y otras novelas cortas (Spanish Edition) Cómo adiestrar a tu perro: Técnicas sencillas y efectivas sin castigos ni maltratos (Spanish Edition) CÓMO AHORRAR Y GESTIONAR TUS AHORROS: Aprende a invertir tus ahorros y trucos de internet para ahorrar y aumentar tus ingresos (Spanish Edition) 31 días de Desayunos y Cenas de Nutrición Regenerativa: Recetas sin gluten, Bajos Carbohidratos, Paleo y Fitness (Spanish Edition) Días de Cocina Recetas para Postres: ¿Cómo cocinar prácticas recetas de postre deliciosas y fáciles? (Spanish Edition) Keto: Carb Lovers Keto Cookbook (Paleo & Gluten Free): Pizza, Breads, Pies & Much More Recetas de Postres, Bocaditos Dulces, Tips de Repostería... y algo más: Mis mejores recetas y mis experiencias de vida: una historia de pasión, dedicación y perseverancia (Spanish Edition) La oración efectiva: Principios y ejemplos para orar eficazmente (Spanish Edition) Recupera tu poder: Cinco principios prácticos para tomar el control de tu vida. (Spanish Edition)

[Dmca](#)