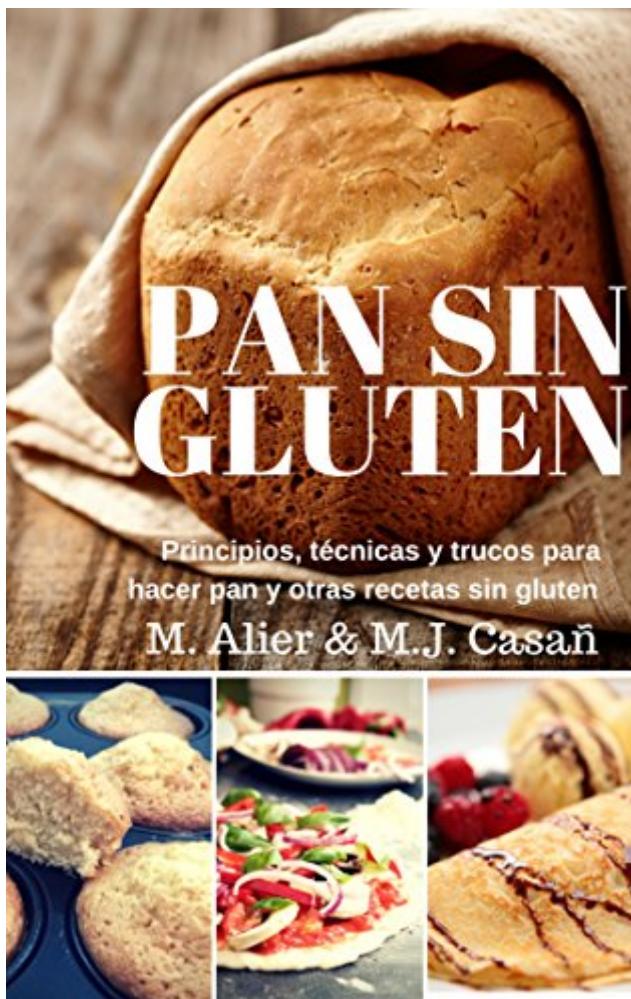


The book was found

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, cómo se pueden combinar y en qué 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 tú 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, diseña software libre educativo, cocina y construye guitarras eléctricas.

María José Casaña 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 intereses en temas relacionados con la educación, la salud y la alimentación. Etiquetas: Celiaquía, 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 espaÃƒÂol > Cocina > Hornear #419 in Kindle Store > Kindle eBooks >
Cookbooks, Food & Wine > Baking > Bread #464 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign
Languages > Spanish > ArtesanÃƒÂa, 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 prÃ¡ctica el quÃ©, cÃmo y dÃnde cocinar pan, pasteles o pizza sin gluten mediante unas recetas suculentas, todo acompañado de trucos y explicaciones en detalle. Personalmente me asombrÃ© el capÃ¡tulo de la levadura, descubres de este pequeÃ±o componente unas propiedades muy curiosas. Muy recomendado tanto para celÃ¡acos como para aquellos que quieran llevar una dieta sin gluten, saludable y nada aburrida!

AÃ³n sin tener problemas con el gluten es una excelente guÃa de cocina sana.

Sinceramente pensÃ© encontrar mÃ¡s recetas y no las hay, el primer capÃ¡tulo mÃ¡s 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, tÃ©cnicas 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 MÃ¡s 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, PurÃ©s, y Papillas Para Tu BebÃ©: Recetas para bebÃ©s creativas, fÃ¡ciles de hacer y econÃ¡micas (Spanish Edition)
Recetas Vegetarianas FÃ¡ciles y EconÃ¡micas: MÃ¡s de 120 recetas vegetarianas saludables y

exquisitas (Recetas sabor inglÃ©s) (Volume 5) (Spanish Edition) CÃ mo hacer tu trabajo de investigaciÃ n: La guÃ-a mÃ¡s prÃ¡ctica y sencilla para hacer un excelente trabajo de investigaciÃ n (Spanish Edition) 12 recetas de pan casero, fÃ¡cil y rÃ¡pido: Una introducciÃ n al mundo de la panaderÃ-a, 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 cuestiÃ n de quÃ- mica: ... y otras maravillas de la tabla periÃ dica (Spanish Edition) El Ã¡ncora y otras novelas cortas (Spanish Edition) CÃ mo adiestrar a tu perro: TÃ©cnicas sencillas y efectivas sin castigos ni maltratos (Spanish Edition) CÃ“MO AHORRAR Y GESTIONAR TUS AHORROS: Aprende a invertir tus ahorros y trucos de internet para ahorrar y aumentar tus ingresos (Spanish Edition) 31 dÃ-as de Desayunos y Cenas de NutriciÃ n Regenerativa: Recetas sin gluten, Bajos Carbohidratos, Paleo y Fitness (Spanish Edition) DÃ-as de Cocina Recetas para Postres: Â¿CÃ mo cocinar prÃ¡cticas recetas de postre deliciosas y fÃ¡ciles? (Spanish Edition) Keto: Carb Lovers Keto Cookbook (Paleo & Gluten Free): Pizza, Breads, Pies & Much More Recetas de Postres, Bocaditos Dulces, Tips de ReposterÃ-a... y algo mÃ¡s: Mis mejores recetas y mis experiencias de vida: una historia de pasiÃ n, dedicaciÃ n y perseverancia (Spanish Edition) La oraciÃ n efectiva: Principios y ejemplos para orar eficazmente (Spanish Edition) Recupera tu poder: Cinco principios prÃácticos para tomar el control de tu vida. (Spanish Edition)

[Dmca](#)