

Ejemplos de platos sin gluten

salud pública



Castilla-La Mancha
Consejería de
Sanidad



ASOCIACIÓN DE CELÍACOS DE CASTILLA-LA MANCHA
C/ Doctor Fleming, nº 12 • 1ª planta - 02004 Albacete
Teléfono: 667 55 39 90 - Lunes a viernes de 17 a 21 horas

www.celiacosmancha.org
castilla-la-mancha@celiacos.org



Lentejas estofadas: lentejas, patata, cebolla, aceite, verduras, jamón o panceta, pimentón de marca autorizada.

Merluza al horno: merluza, cebolla, aceite de oliva, vino blanco.

Natillas caseras: huevo, azúcar, leche, canela.

Arroz con verduras: arroz blanco, judías verdes, zanahoria, alcachofas, aceite de oliva y salsa de tomate de marca autorizada.

Filete de ternera: ternera, aceite.

Ensalada: lechuga, tomate, atún y aceitunas.

Flan casero: huevos, azúcar, leche, caramelo casero (agua y azúcar) o de marca autorizada.

Paella: arroz, judías verdes, ajo, pimiento, carnes y pescados (frescos o congelados), azafrán o colorante de marca autorizada.

Ensalada de la casa: lechuga, manzana, nueces, piña y salsa rosa de marca autorizada.

Helados: de marca autorizada o caseros con ingredientes sin gluten, ejemplo: leche, azúcar, fruta natural, nata para montar.

Menestra de verduras: zanahoria, cebolla, guisantes, alcachofas, aceite de oliva.

Pollo al horno: pollo, limón, romero y/o tomillo.

Melocotón en almíbar.

Macarrones con tomate: macarrones sin gluten de marca autorizada, cebolla, atún, tomate frito de marca autorizada y queso rallado de marca autorizada.

Pechuga de pollo a la plancha: pechuga, aceite, limón.

Tarta de queso con miel o mermelada de marca autorizada: queso fresco, mantequilla, azúcar, leche, maizena, huevo.

Revuelto de setas: huevos, jamón, setas, aceite.

Solomillo con patatas: solomillo, aceite, patatas naturales (o si son industriales, de marca autorizada)

Flan de leche condensada: leche condensada, huevos, leche entera, azúcar, agua.

Cocido: taco de jamón serrano, cuartos de pollo, cordero, verduras (si se añaden embutidos de marca autorizada), tocino.

Sopa de fideos: caldo anterior con fideos sin gluten de marca autorizada, garbanzos y demás, aderezados con aceite, sal y pimienta.

Fruta variada troceada.

Huevos al plato: huevos, guisantes jamón cocido extra, jamón serrano, ajo, aceite de oliva, tomate frito de marca autorizada.

Lomo a la plancha: lomo, sal, aceite, y puré de patata sin aromas ni añadidos (copos sin aromas ni añadidos -los normales-, leche, mantequilla, sal).

Mousse de chocolate negro: chocolate puro de marca autorizada, mantequilla, huevos, azúcar, nata montada.

Judías pintas: judías, aceite, laurel y cebolla.

Chuletas de cordero a la brasa

Yogur: de marca autorizada.

Arroz caldoso: arroz, aceite, ajo, pimientos, tomates, judías verdes, pollo.

Ensalada de tomate: tomate, queso fresco, atún.

Tarta de Santiago: huevos, azúcar, ralladura de limón, almendra cruda y azúcar molida (si se compra, de marca autorizada).

Ensaladilla casera: patata, atún, picadillo de variantes, aceitunas negras, huevo y mayonesa de marca autorizada.

Magra con tomate: carne, cebolla, aceite, tomate frito o salsa de tomate de marca autorizada.

Postres lácteos industriales de marca autorizada.

Judías verdes con patatas: judías, patatas, zanahoria, cebolla, aceite.

Merluza empanada o rebozada: merluza, copos de patata o harina sin gluten o pan rallado sin gluten de marca autorizada.

Piña en almíbar con nata montada.

Puré de verduras: verduras, aceite, ajo, cebolla, mantequilla (si se añadieran nata o quesitos en porciones de marca autorizada).

Pollo con champiñón: pollo, cebolla, champiñón y vino blanco.

Tarta de chocolate y nueces: mantequilla, azúcar, maizena, huevos, nueces, chocolate de marca autorizada.

Alcachofas con jamón: alcachofas, cebolla, jamón serrano, aceite de oliva.

Gallo a la plancha: gallo, aceite y lechuga.

Tocino de cielo casero: huevos, agua, azúcar, caramelo casero (agua y azúcar) o de marca autorizada.

Estofado de cerdo: carne, patata, ajo, cebolla, judías verdes, tomates, laurel, pimienta, tomillo (PROHIBIDO CUBITOS DE CALDO Y/O SAZONADORES).

Ensalada de lechuga, tomate y atún.

Arroz con leche casero: arroz, leche, azúcar, canela, limón.

Crema de espárragos: leche, espárragos de lata, aceite, maizena.

Tortilla de patatas: patata, cebolla, huevo, aceite (¡PROHIBIDO LEVADURAS!).

Cuajada natural con miel (¡ojo con los preparados en polvo para cuajadas!, de marca autorizada).

NOTA:

(Los ingredientes que por su naturaleza o su tecnología de fabricación son libres de gluten no aparecen subrayados, los que están sujetos a marcas comerciales y que por lo tanto hay que tener precaución, sí aparecen subrayados).