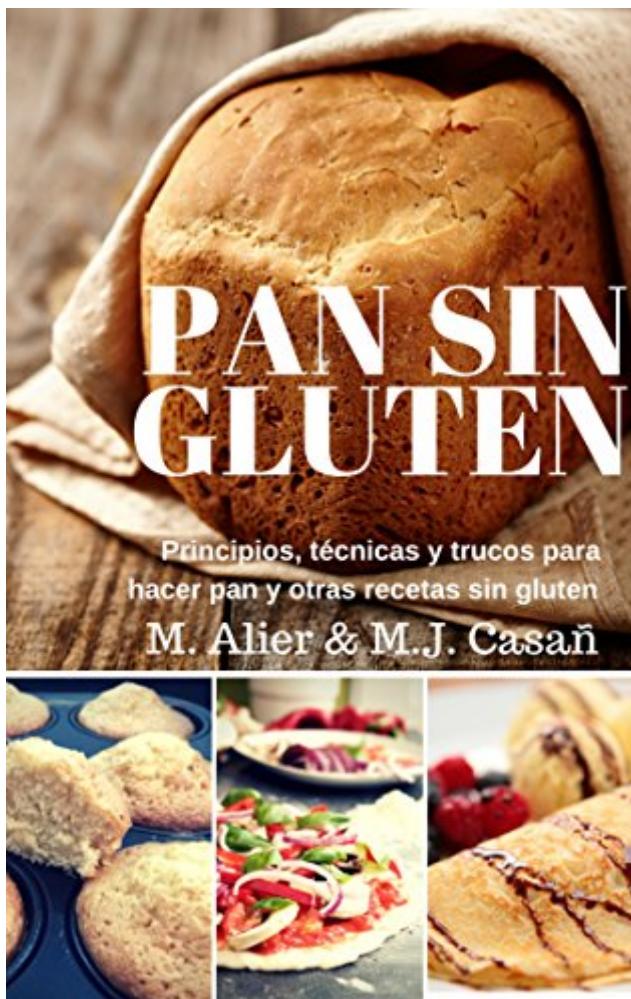


The book was found

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 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 qué, cómo y dónde cocinar pan, pasteles o pizza sin gluten mediante unas recetas suculentas, 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!

Aún 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 don't 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 casero / Homemade Bread: Recetas, técnicas y trucos para hacer pan en casa de manera sencilla / Recipes, Techniques and Tricks to Make Bread at Home Easily (Spanish Edition)
Pan Sin Gluten: Las Mejores Recetas Para Elaborar Los Panes MÁS Deliciosos Con Cereales Saludables Sin Gluten (Spanish Edition)
Las Recetas de la Abuela: 64 Exquisitas Recetas de Comida Española Tradicional y Tapas (recetas, recetas alcalinas, recetas vegetarianas, cocina, cocina casera, cocina sencilla) (Spanish Edition) 27
Recetas Fáciles de Pizza (Recetas de Cocina Fáciles: Pastas & Pizza) (Spanish Edition)
Dessert

Pizzas: The 50 Most Delicious Dessert Pizza Recipes [Fruit Pizza Recipes, Sweet Pizza Recipes] (Recipe Top 50's Book 98) Las 185 Mejores Recetas, PurÃƒÂ©s, y Papillas Para Tu BebÃƒÂ©: Recetas para bebÃƒÂ©s creativas, fÃƒÂ¡ciles de hacer y econÃƒÂmicas (Spanish Edition) El cocinero en casa / The Cook at Home: Tecnicas culinarias, trucos y consejos, poner la mesa, la compra y mas de 500 recetas (Spanish Edition) 27 Recetas FÃƒÂ¡ciles de Brownies (Recetas de Cocina Faciles: Cupcakes & Brownies) (Spanish Edition) RECETAS PARA EL NUTRiBULLET - Pierda Grasa y Adelgace Sin Esfuerzo: Como Bajar de Peso Rapido con Las Mejores Recetas Para el NutriBullet (Spanish Edition) One-Pan Wonders: 50 Clean Eating Sheet Pan Recipes for Delicious, Healthy Hands-Off Suppers, Lunches and Snacks Straight From the Oven (Clean Eating Sheet Pan Cookbook) 27 Recetas FÃƒÂ¡ciles de Pastas (Recetas de Cocina Faciles: Pastas & Pizza nÃ 1) (Spanish Edition) Hot Pizza: How to Make Gluten-Free Pizza Crust That Rules Trucos que enamoran: Trucos de belleza, manualidades para la casa, etc. (Spanish Edition) Cocina Italiana: Recetas Italianas para principiantes (Recetas sencillas para principiantes - Comida Italiana para todos nÃ 1) (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! Gluten Free: Gluten-Free Baking Cookbook: Delicious and Healthy, 100% Gluten-Free Cake & Bake Recipes You Will Love (Gluten Free Diet Cookbook, Gluten Intolerance Book 2) The Sin Trilogy Bundle: A Necessary Sin, The Next Sin, One Last Sin Cake pops: Bizcochos con palito para celebraciones y fiestas (Spanish Edition) El parrillero cientÃƒÂ-fico: trucos y secretos para hacer el fuego, asar la carne, preparar la ensalada y tomar el vino (Ciencia que ladra... serie CiÃƒÂjsica) (Spanish Edition)

[Dmca](#)