

Pan Sin Gluten: Principios, técnicas y trucos para hacer pan, pizza, bizcochos, cupcakes y otras recetas sin gluten.



Fecha de publicación: 3 enero, 2016
Autor: Marc Alier, María José Casañ

Longitud de impresión: 227

Idioma: Español

PDF

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? ¿Donde se encuentra y cómo lo evito? ¿Cómo puedo hacer pan, panecillos, pizza, cocas, crepes, magdalenas, bizcochos y pasteles sin gluten en casa? ¿Que 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 sobretodo cuales 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, diseña software libre educativo, cocina y construye guitarras eléctricas.

María José Casañ 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.

<https://k2s.cc/file/aacf88ed60dd3/MyhIkE8wk.pdf.rar>