



Gluten:

- Es proteína que se tiene que pre-digerir con la levadura en reposo de 12 a 24 horas.
- El problema verdadero es crecer los panes con levadura rápida (15 minutos) no es suficiente para degradar.
- Las personas que sin ser celíacas, restringen el gluten, se autogeneran intolerancia.

**RECOMENDACIÓN:**

Se recomienda remojar los cereales con un poco de ácido como vinagre, gotas de limón, suero de leche

**"UNA RECETA NO TIENE ALMA. ES EL COCINERO QUIEN DEBE DARLE ALMA A LA RECETA"**



## “Armoniza con Sazón”



## Cereales

Claudia Morales 55.4525.3562

Italia Almeida 99.9955.1943

[www.espaciodevida.net](http://www.espaciodevida.net)





## Cereales

- Excelente fuente de energía y cuando son integrales nos aportan proteínas, ácidos grasos esenciales, vitaminas, minerales y fibra.

**Arroz**  
1/2 taza



**Avena**  
1/2 taza



**Pan**  
1 rebanada



**Tortillas**  
1 pieza



**Hojuelas de Maíz**  
3/4 Taza

## Cereales

- Fomentan la comunicación.
- A nivel conductual nos ayudan a equilibrar el miedo y la osadía, dándonos paz y armonía.

### TABULE DE TRIGO

- Trigo
- Tomate
- Cebolla
- Yerbabuena
- Perejil
- Limón
- Sal

### TABULE DE QUINOA

- Quinoa
- Pepino
- Tomate
- Cebolla
- Perejil
- Menta
- Sal
- Pimienta Cayena

**TIP**  
Para cocinar la quinoa se deben añadir dos partes de agua por cada parte de quinoa en una cacerola. Cuando comience a hervir echamos la quinoa, cubrimos la cacerola y bajamos el fuego a medio-bajo, dejándola durante 15-20 minutos.



**Galletas Integrales**  
6 piezas



**Salmas**  
1 paquete



**Galletas Saladas**  
7 piezas