

RECETAS *sin* TACC

by JB

LA GUÍA DEFINITIVA PARA DISFRUTAR
UNA COCINA **LIBRE DE GLUTEN**,
DELICIOSA Y SALUDABLE.



Incluye:

- PANES Y MASAS
- TORTAS Y POSTRES
- COMIDAS PRINCIPALES
- SNACKS SALUDABLES
- BONUS EXCLUSIVOS



APTO PARA
CELÍACOS
Y SENSIBLES



RECETAS
FÁCILES Y
EXPLICADAS
PASO A PASO



INGREDIENTES
NATURALES
Y ACCESIBLES



PARA TODA
LA FAMILIA



IDEAL PARA
CUALQUIER
MOMENTO

Cociná rico, viví mejor ♥



¡Bienvenido!

a RECETAS SIN TACC *by JB*

Gracias por adquirir **Recetas Sin TACC by JB**, una guía creada especialmente para quienes buscan disfrutar de comidas deliciosas, seguras y libres de gluten.

Este e-book reúne **50 recetas** cuidadosamente seleccionadas, pensadas para acompañarte en cada momento del día. Encontrarás opciones dulces y saladas, desde panes y masas hasta tortas, postres, comidas principales y snacks saludables.

No importa si sos celíaco, sensible al gluten o simplemente querés incorporar nuevas alternativas a tu alimentación: aquí descubrirás preparaciones fáciles, ingredientes accesibles y resultados increíbles.

¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTE LIBRO?

-  50 RECETAS SIN TACC PASO A PASO
-  INGREDIENTES FÁCILES DE CONSEGUIR
-  PREPARACIONES EXPLICADAS DE FORMA CLARA
-  RECETAS DULCES Y SALADAS
-  CONSEJOS PRÁCTICOS DE COCINA
-  BONUS EXCLUSIVOS PARA MEJORAR TUS RESULTADOS



NUESTRO OBJETIVO

Demostrar que una alimentación libre de gluten puede ser variada, nutritiva, práctica y, sobre todo, *deliciosa*.



COCINÁ CON CONFIANZA, COMPARTÍ CON QUIENES MÁS QUERÉS Y DISFRUTÁ CADA RECETA.

“La felicidad
SE COMPARTE MEJOR
CUANDO LA COMIDA
ES SIN TACC.”

 COCINA SALUDABLE,
SABOR AUTÉNTICO
y bienestar para toda la familia.



GRACIAS POR SER PARTE
DE ESTA COMUNIDAD
*que elige cuidarse sin
renunciar al placer.*





ÍNDICE

50 recetas Sin TACC

DULCES Y SALADAS PARA TODA OCASIÓN



1. PANES Y MASAS



1. Pan Casero Sin TACC
2. Pan de Molde
3. Chipá Tradicional
4. Bizcochitos de Queso
5. Pizza Clásica
6. Focaccia Sin Gluten
7. Tarta de Verduras
8. Empanadas Criollas
9. Ñoquis de Papa
10. Raviolos Caseros



4. PLATOS PRINCIPALES

31. Hamburguesas de Lentejas
32. Nuggets de Pollo
33. Bastones de Queso
34. Tortilla Española
35. Pastel de Papas
36. Albóndigas Caseras
37. Pollo al Horno
38. Risotto de Hongos
39. Ensalada Proteica
40. Sopa Cremosa de Calabaza



2. POSTRES Y TORTAS



11. Brownies Sin TACC
12. Budín de Limón
13. Budín Marmolado
14. Muffins de Chocolate
15. Muffins de Vainilla
16. Torta de Zanahoria
17. Torta de Chocolate
18. Lemon Pie
19. Cheesecake
20. Alfajores de Maicena



5. TORTAS ESPECIALES

41. Torta Selva Negra
42. Torta Rogel
43. Torta Balcarce
44. Torta Red Velvet
45. Torta Oreo
46. Torta Tres Leches
47. Torta Frutal
48. Torta Moka
49. Torta Ópera
50. Torta Premium Sin TACC



3. GALLETITAS Y DESAYUNOS



21. Galletitas de Chocolate
22. Galletitas de Coco
23. Cookies Americanas
24. Panqueques
25. Waffles
26. Crepes Dulces
27. Granola Casera
28. Barritas Energéticas
29. Pancitos Integrales
30. Crackers Caseras



BONUS EXCLUSIVOS

- ♥ Consejos y Trucos de Cocina Sin TACC
- ♥ Guía de Ingredientes Sin Gluten
- ♥ Sustituciones y Alternativas
- ♥ Conservación y Almacenamiento
- ♥ Tabla de Equivalencias



100%
LIBRE DE GLUTEN
APTO PARA CELÍACOS
Y SENSIBLES

*Cociná rico,
viví mejor*



RECETAS FÁCILES,
INGREDIENTES REALES,
RESULTADOS DELICIOSOS

10. RAVIOLES CASEROS SIN TACC

*Hechos en casa,
con ingredientes simples
y todo el amor.
¡Incomparables!*



TIEMPO DE
PREPARACIÓN
50 min



TIEMPO DE
COCCIÓN
5 a 7 min



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Media



INGREDIENTES

MASA

- 300 g de premezcla panificable Sin TACC
- 2 huevos
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1/2 cda. de sal
- 70 a 100 ml de agua tibia (aprox.)

RELLENO (sugerido)

- 300 g de ricota
- 1/2 taza de queso rallado Sin TACC
- 1 huevo
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto

PARA SERVIR

- Salsa de tomate casera
- Queso rallado Sin TACC
- Hojas de albahaca fresca



Tip JB

No trabajes demasiado la masa para que quede suave y fácil de estirar. Tapá los ravioles con un repasador para que no se sequen.



PASO A PASO

- 1 En un bowl, colocá la premezcla, la sal y hacé un hueco en el centro.
- 2 Agregá los huevos y el aceite. Integrá de a poco.
- 3 Sumá el agua tibia de a poco, mezclando hasta formar una masa lisa y homogénea.
- 4 Amasá sobre la mesada unos minutos y dejá descansar tapada 15 minutos.
- 5 Mientras tanto, prepará el relleno: mezclá la ricota con el huevo, el queso rallado, la sal, la pimienta y la nuez moscada.
- 6 Dividí la masa en dos partes. Estirá una parte bien fina con palote o máquina hasta lograr una lámina.
- 7 Colocá montoncitos de relleno separados entre sí.
- 8 Humedecé los bordes con agua, colocá otra lámina de masa encima y presioná alrededor del relleno para sellar bien.
- 9 Cortá los ravioles con cortante o cuchillo y presioná los bordes con un tenedor.
- 10 Llevá agua con sal a ebullición.
- 11 Cociná los ravioles durante 5 a 7 minutos o hasta que floten.
- 12 Retirá con espumadera y serví con tu salsa favorita y queso rallado.



Consejo JB

Congelá los ravioles crudos en una placa con harina. Una vez firmes, guardalos en bolsas. Se conservan hasta 2 meses en el freezer.



IDEAL PARA

Almuerzos en familia, fechas especiales o para tener siempre una opción rica y casera en el freezer.



*Cociná sin gluten,
vivi sin límites.*



11. BROWNIES SIN TACC

*Húmedos, intensos
y llenos de chocolate.*



TIEMPO DE
PREPARACIÓN
15 min



TIEMPO DE
COCCIÓN
25 a 30 min



PORCIONES
8 a 10



DIFICULTAD
Fácil



INGREDIENTES

- 150 g de chocolate semiamargo Sin TACC
- 100 g de manteca
- 150 g de azúcar
- 2 huevos
- 1 cdta. de esencia de vainilla
- 80 g de premezcla para repostería Sin TACC
- 30 g de cacao amargo en polvo Sin TACC
- 1 pizca de sal
- 50 g de nueces picadas (opcional)



PASO A PASO

- 1 Derreti el chocolate junto con la manteca a baño maría o en el microondas, de a intervalos cortos. Dejá entibiar.
- 2 En un bowl, batí los huevos con el azúcar y la esencia de vainilla hasta que estén bien integrados.
- 3 Incorporá la mezcla de chocolate derretido y revolvé bien.
- 4 Agregá la premezcla, el cacao amargo y la pizca de sal. Mezclá hasta obtener una preparación homogénea.
- 5 Sumá las nueces picadas si querés.
- 6 Volcá la mezcla en un molde cuadrado (20x20 cm) previamente enmantecado o con papel manteca.
- 7 Llevá al horno precalentado a 180 °C durante 25 a 30 minutos. El centro debe quedar húmedo.
- 8 Retirá del horno y dejá enfriar completamente antes de cortar. Esto permite que tome consistencia.



Tip JB

Para un brownie más húmedo, no lo cocines de más: el centro debe quedar apenas firme. ¡El secreto está en el punto justo!



Consejo JB

Guardalos en un recipiente hermético a temperatura ambiente por hasta 4 días. También podés freezarlos por hasta 2 meses.



IDEAL PARA

Acompañar con un café, una merienda especial o como postre con helado sin TACC.



*Cociná sin gluten,
vivi sin límites.*





RECETAS SIN TACC BY JB

EDICIÓN PREMIUM 2026



BONUS EXCLUSIVOS

Contenido adicional para dominar la cocina sin TACC y obtener resultados profesionales en cada preparación.



CONSEJOS Y TRUCOS DE COCINA SIN TACC

Aprendé técnicas para mejorar texturas, sabores y resultados en panes, masas, tortas y postres.



GUÍA COMPLETA DE INGREDIENTES SIN TACC

Conocé las harinas, féculas, almidones y productos aptos más utilizados en la cocina libre de gluten.



SUSTITUCIONES Y ALTERNATIVAS INTELIGENTES

Cómo reemplazar ingredientes comunes por opciones Sin TACC sin perder sabor ni calidad.



CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO

Métodos para conservar panes, masas, tortas y preparaciones por más tiempo manteniendo su frescura.



TABLA DE EQUIVALENCIAS PRÁCTICA

Conversión de gramos, tazas, cucharadas y medidas para facilitar todas tus recetas.



BENEFICIOS



RECURSOS
EXCLUSIVOS
de consulta
rápida



INFORMACIÓN ÚTIL
para principiantes
y expertos



HERRAMIENTAS
para cocinar con
mayor seguridad



RESULTADOS MÁS
PROFESIONALES
en cada receta



MATERIAL
COMPLEMENTARIO
de alto receta

*Más que recetas,
una guía completa para
disfrutar la cocina
sin límites.*



RECETAS SIN TACC BY JB • EDICIÓN PREMIUM 2026

