



LADY RECETAS GF10

EBOOK DE RECETAS GLUTEN FREE
JUGOS, DESAYUNOS, ALMUERZOS Y CENAS

Por Lady Sin Gluten

No todo lo que ves es grasa,
puede ser inflamación.

@ladysingluten

”

INDICE

Smoothies, Jugos y Cócteles

Jugo Verde	5
Smoothie Antiinflamatorio	6

Desayunos GF

Panqueques de Avena y Chocolate	8
Muffin de Cranberry	9
Frittata de Vegetales	10

Almuerzos GF

Pollo al Curry	13
Ensalada Casi Ceasar	14
Brocoli Rostizado con Arroz de Coliflor	15

Cenas GF

Salmon al Cartucho	18
Caldo de Huesos	19
Tacos de Pollo Envueltos en Lechuga	20

Lady Sin Gluten

Quien es Lady Sin Gluten?	22
Planes de Lady Sin Gluten	23

JUGOS

No olvides las frutas y verduras del día!



Los jugos verdes son desintoxicantes y ayudan a drenar el cuerpo. Sin embargo, los de frutas tropicales ayudan a la digestión. Los jugos rojos ayudan a la circulación de la sangre y también a la renovación celular, ya que son antioxidantes.

JUGO VERDE INGREDIENTES

3 hojas de lechuga
1 vara de apio
1 racimo de perejil
3 zanahorias medianas
1 manzana verde



TIEMPO DE PREPARACION

1 MIN



TIEMPO DE COCCION

3 MIN



SIRVE

1

INSTRUCCIONES

1. Lavar las frutas y vegetales con vinagre de manzana.
2. Agarrar el apio, zanahorias y manzana y pasarlas por el extractor.
3. Poner en la licuadora el jugo sacado en el extractor junto con la lechuga y y perejil. Licuar todo y el jugo está listo.



INGREDIENTES

1 pera cortada en cuartos
½ Hinojo
1 ralladura de jengibre
fresco
½ apio pelado y cortado
½ taza de agua
Hielo



TIEMPO DE PREPARACION

2 MINS



TIEMPO DE COCCION

1 MINS



SIRVE

1

INSTRUCCIONES

- 1.Lavar todos los ingredientes con agua.
- 2.Meter todo a la licuadora hasta que tenga la contextura cremosa que desees.
- 3.Disfrutar.

DESAYUNOS GF

No te Saltes el Desayuno!



Hay variedad de dietas que varían los desayunos. Sea la dieta que hagas no te saltes el desayuno porque es la comida que te energiza para el resto del día. Te muestro algunas recetas libres gluten sin contemplar ningún tipo de dieta, solo que saben ricas y puedes disfrutarla llevando un estilo de vida libre de gluten.

WAFFLES CON CHOCOLATE GF



SIRVE 4

INSTRUCCIONES

1 paquete de
pancake de
avena o harina
sin gluten

1 taza de leche
de almendra

1 huevo

1 taza de
chocolate
100% cacao
en polvo marca
Hershey's libre
de gluten

1 cucharadita
de miel

1. Mezclar y Batir.
2. Para opción waffles: Colocarle aceite de coco PAM en la wafflera.
3. Verter en el molde de la wafflera y esperar a que la maquina te de la señal que esta listo.
4. Cuando este listo colocar 1 cucharadita de miel o cualquier cosa que quieras.



MUFFINS DE CRANBERRY GF



SERVES 9

½ taza de cranberries
2.5 tazas de harina
de pancake sin gluten
1 taza de leche de
almendras
2 cucharaditas de
extracto de vainilla
½ taza de miel (sirope
de maple o de abeja)
1 huevo grande
½ cucharadita de sal
1 cucharadita de
canela

INSTRUCCIONES

1. Mezclar y batir bien.
2. Verter en el molde previamente engrasado.
3. Hornear por 20 minutos a 350 Grados Farenheit.



FRITTATA DE VEGETALES GF



SERVES 4

4 huevos
1 cucharadita de sal
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla morada picada
1 ½ de taza de vegetal de
elección
1 cucharada de cúrcuma
½ cucharadita de comino molido
½ cucharadita de pimienta
cayenne
2 cucharadas de perejil fresco.

INSTRUCCIONES

1. En un pequeño recipiente batir los huevos y agregar la sal y reservar.
2. En una sartén de hierro o resistente al horno, prender en fuego alto en la estufa y colocar el aceite e oliva y saltear la cebolla hasta translúcida.
3. Agregar el vegetal de elección picado por 5 minutos más. Agregar la cúrcuma, el comino, la sal y la pimienta cayenne y saltear por 1 minuto.
4. Pon la mezcla de huevo reservada sobre los vegetales y agrega el perejil.
5. Tapar la frittata hasta que es dorada en los borde.
6. Voltear y cocinar por 1 minuto más.
7. Agregar algún queso de elección.
8. Servir y disfrutar.



Las cosas simples
de la vida nos
nutren el alma.

@ladysingluten

”

ALMUERZOS GF



Trata siempre de comer la mitad de tu plato de almuerzo 50% del plato en vegetales y verduras. El resto del plato puedes balancearlos con carbohidratos, proteínas y grasas saludables.

POLLO AL CURRY



TIEMPO DE PREPARACION

10 MINS



TIEMPO DE COCCION

4 HORAS



SIRVE

4 -6

INGREDIENTES

3 Libras de pollo sin hueso y sin piel
2 cebollas picadas
2 Dientes de ajo picados
2 cucharaditas de jengibre fresco y picado
1 cucharada de curry en polvo
1 cucharadita de coriander molido
1 cucharadita de comino
1 cucharadita de sal
2 tazas de caldo de pollo sin gluten
1 taza de leche de coco
1/4 de hojas de cilantro fresco
1 cucharada de Ghee

INSTRUCCIONES

1. En la olla de presión combina el ghee, pollo, cebolla, ajo, jengibre, curry, coriander, comino, sal, caldo de pollo y leche de coco. Cubrir y cocinar por 4 horas.
2. Justo antes de servir, colocar el cilantro.

ENSALADA CASI CEASAR



INGREDIENTES

ENSALADA:

2 corazones de lechugas romanas
picadas
1 lata de palmitos colados y cortados en
trozos
½ taza de semillas de girasol
sal al gusto
Pimienta negra al gusto

ADEREZO:

¾ taza de aceite de oliva extra virgen
3 cucharadas de vinagre de cidra de
manzana
2 filetitos de anchoas (lata)
2 dientes de ajo picados
½ cucharada de sal
Pimienta negra al gusto.



SERVES 1 - 2

INSTRUCCIONES

1. Licuar los ingredientes del aderezo y se puede refrigerar 1 semana.
2. Para la ensalada combinar todo y vertir el aderezo.
3. Se le puede agregar cualquier proteína de forma opcional.

BROCOLI ROSTIZADO CON ARROZ DE COLIFLOR



TIEMPO DE PREPARACION

10 MINS



TIEMPO DE COCCION

25 MINS



SIRVE

4-6

INGREDIENTES

Arroz de Coliflor:

½ cabeza de un coliflor mediano
1 cucharada de aceite de aguacate
1 cucharada de jugo de limón
¼ cucharadita de curry en polvo
1 pizca de sal.

Brócoli:

1 ½ taza de flores de brócoli
1 ½ Cucharada de aceite de aguacate
1 pizca de sal

Pimentón y Cebollina Salteadas

½ cucharada de aceite de aguacate
½ pimentón finamente picado
Pizca de sal

INSTRUCCIONES

1. Arroz de Coliflor:

½ cabeza de un coliflor mediano Se pasa por el procesador hasta que este triturado guardando el cuidado que no quede sobre triturado y más o menos del tamaño de un grano de arroz.

2. Saltear el coliflor en una sartén con aceite de aguacate, jugo de limón, curry y sal por 5 minutos. No dejar que se sobre cocine.

3. Pon el “arroz” de coliflor en un plato y mantenlo tibio.

4. Limpia la satén con papel toalla.

5. Pon el brócoli en un pyrex con 1 cucharada de aceite de aguacate.

6. Poner rostizar en el horno por 15 minutos a 375 grados, revolviendo los dos veces en ese tiempo hasta que estén suaves con una pizca de sal.

7. Vuelve a calentar la sartén a fuego medio. Cuando esta caliente, agregar la ½ cucharada de aceite de aguacate y colocar el pimentón picado con la cebollina y saltearlo por 5 minutos. Sazonar con sal.

8. Revolver el “arroz de coliflor” con el brócoli y mezclar todos los sabores.

Las cosas maravillosas
nunca provienen desde
nuestra zona de confort.
Esfuézate.

@ladysingluten

”

CENAS LIGHT



Las cenas deberían incluir vegetales y de tener proteínas, trata que sean pescados y carnes blancas. Las carnes rojas son más difíciles de digerir en la noche.

SALMON AL CARTUCHO



TIEMPO DE PREPARACION

5 MINS



TIEMPO DE COCCION

25 MINS



SIRVE

4

INGREDIENTES

4 filetes de salmón
1/4 taza de alcaparras
1 sal al gusto

4 dientes de ajo picados
1 cucharada de aceite de oliva
1/2 cebolla morada picada
El jugo de 1 limón
1 naranja en rebanda

4 ramas de romero
Papel Aluminio para cada filete

INSTRUCTIONS

1. Se envuelven los filetes de salmón en papel aluminio individualmente y dentro de cada filete se colocan alcaparras, aceite de oliva, sal al gusto, un chorrito de jugo de limón, ajo, una ramita de romero, cebolla morada al gusto y una rodaja de naranja.
2. Se precalienta el horno a 325 grados Fahrenheit.
3. Se cierra el papel aluminio y se mete al horno por 25 minutos.



CALDO DE HUESOS

4 LIBRAS DE HUESOS (CARTILAGO Y GELATINA DE POLLO, CARNE, PAVO)

4 TALLOS DE APIO

1 RAÍZ DE APIO PICADA

1 TAZA DE HIERBAS AROMATICAS

1 CEBOLLA MEDIANA

5 DIENTES DE AJO

2 CUCHARADAS DE VINAGRE DE MANZANA

2 A 3 HOJAS DE LAUREL

1 CUCHARADA DE SAL MARINA IONIZADA

**SUFICIENTE AGUA PARA CUBRIR TODO
COCINAR A FUEGO LENTO HASTA QUE ESTE
LISTO A COCCION LENTA DE 6 A 8 HORAS.
COLAR, ENFRIAR Y REFRIGERAR**

HEALTH COACH VIDA INTEGRAL

WWW.LADYSINGLUTEN.COM



TACOS DE POLLO ENVUELTOS EN LECHUGA

INGREDIENTES

8 hojas de lechugas
3 pechugas de pollo
4 dientes de ajo
1/2 pimentón amarillo
1/2 cebolla morada
8 tomates cherry partidos por mitad
1/2 taza de zanahorias rayada
4 limones amarillos
Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

1. Se marina las pechugas de pollo con ajo, sal y pimienta
2. Se cocinan las pechugas en la sartén a fuego medio y una vez cocinadas se parten en trocitos.
3. Se dejan enfriar las pechugas y luego se colocan en las lechugas.
4. Se les agrega pimentón, cebolla, tomate cherry, zanahorias.
5. Se sirven con limón para que se le coloque el jugo al gusto.



SERVES 4

Tu Cuerpo es lo que Comes
Tu Humor es lo que Sientes
Tu Mente es lo que Piensas
Tu Pasión es lo que Amas
Tu Verdad es lo que Dices
Tu Perspectiva es lo que Ves
Tu Espíritu es lo que Conectas

”



Lady Sin Gluten

Katherine Shahani es Panameña, casada y madre de 2 hijos. Es una reconocida empresaria con mas de 20 años de experiencia en el desarrollo de proyectos inmobiliarios con exposition nacional e internacional. Le apasionan las nuevas tendencias de mercadeo e innovación. Ha sido oradora internacional en temas inmobiliarios y de paridad de genero. Ha colaborado en proyectos de organizaciones adscritas a Naciones Unidas y estudios de la mano de OIT. Hoy por hoy es parte de la Junta Directiva de Voces Vitales de Panamá que apoya el empoderamiento de la mujer profesional y madres adolescentes a través de la educación y emprendimiento. Dirige el Comité de Género de la Cúpula Empresarial Panameña.

Hace algunos años, a Katherine le descubrieron que padecía de la Enfermedad Celiaca y desde entonces se convirtió en una Embajadora de la Organización Americana de La Enfermedad Celiaca para la concientización de esta enfermedad en USA y en Panamá propuso y pasó la Ley del Día del Celiaco para iniciar a educar a la comunidad.

Katherine se certificó como Coach de Salud y tiene una especialización en el manejo de Enfermedades Autoinmune con la cual lanza su emprendimiento Lady Sin Gluten para guiar a la comunidad a un estilo de vida integral y mas saludable. Recientemente, escribió un libro llamado "El Balance de los Malabares".

Hobbies: Aprender, Estar en la Naturaleza, Cocinar y Viajar

Motto: "Si de veras quieres algo, lucha por ello"

CONECTA CONMIGO

twitter
@Ladysingluten

facebook
@Ladysingluten

instagram
@Ladysingluten

website
Ladysingluten.com



LADY SIN GLUTEN



Programas y Tarifas

Evaluación inicial \$65

Detox \$85

Programa Personalizado \$85

Seguimiento \$40



Coaching 30 minutos \$40

Coaching 60 minutos \$80

Etiquetado Personal shopping \$149

Casa Libre de Gluten \$199

Mentoria de Celiacoss \$99



Para mayor información



+507-6676-5025
AVE. SAMUEL LEWIS Y CALLE 61 OBARRIO
PANAMA

@ladysingluten
www.ladysingluten.com

