

Guía rápida para empezar a cocinar sin gluten

Sabemos que dar los **primeros pasos** en la cocina sin gluten puede parecer un **mundo nuevo**. Pero con algunas **pautas simples**, vas a poder **evitar errores comunes y disfrutar del proceso desde el primer intento**.

Estos 5 pasos son clave para lograr resultados ricos, seguros y con buena textura, aunque estés empezando.

1. Usá balanza

Una taza de harina de arroz no pesa lo mismo que una taza de almidón. Por eso, las medidas por volumen (tazas o cucharadas) no son confiables: cambian el resultado sin que te des cuenta.

Con la balanza, en cambio, asegurarás proporciones exactas y resultados repetibles.

2. Date tiempo

Cocinar sin gluten es distinto. Las masas se comportan de otra manera, y aprender a leerlas lleva un poco de práctica. Permitite equivocarte, observar y volver a intentar. Cada prueba te acerca a entender cómo lograr la textura que querés.

3. Empezá con pruebas pequeñas

Antes de preparar una tanda grande, probá con media receta o porciones chicas. Así vas ajustando la consistencia, el horneado y la mezcla sin desperdiciar ingredientes. De a poco vas conociendo los tiempos y texturas ideales, y cuando te salga bien, ahí sí: duplicá con confianza.

4. Elegí recetas confiables

No todas las recetas sin gluten que circulan funcionan igual. Algunas no fueron probadas o usan proporciones poco realistas.

Comenzá con recetas desarrolladas y testeadas por profesionales, para que el resultado dependa de tu práctica —no del azar. Una buena receta es la mejor maestra.

5. La práctica hace al maestro

Nadie nace sabiendo cocinar sin gluten, y no hay “fallas”: solo aprendizaje. Cada intento te deja más cerca del resultado que querés. La constancia y la observación son tus mejores aliadas.

Sabemos que **querés dejar de frustrarte, de tirar ingredientes y tiempo**. Cada harina cuesta, y cada intento representa ilusión y esfuerzo.

Estamos para ayudarte a lograr recetas ricas, seguras y con resultados reales —para que cocinar sin gluten se vuelva fácil, disfrutable y parte de tu día a día.

¿Nos vemos en clase?



institutosavez.uy / +598 98 433 053