

Budín navideño sin TACC: la receta rápida y fácil para disfrutar en las fiestas sin gluten

16/11/2025



Llega diciembre, la Navidad y, con este mes, también lo hace el momento más dulce del año. Como tiene que ser, las Fiestas de Fin de Año traen consigo aromas clásicos y sabores intensos tales como la naranja, la vainilla, los frutos secos y un toque de especias.

Dicha mezcla de sabores y aromas se logra con un clásico budín navideño, ideal para disfrutar en cada mesa hogareña sin sacrificar el bolsillo y, mejor aún, para incluir a toda la familia, ya que se trata de una preparación sin TACC.

Esta **versión** es especial para quienes no pueden consumir gluten o simplemente buscan una alternativa más liviana, sin perder el sabor ni la textura húmeda y esponjosa que lo

caracteriza.

Paso a paso: cómo preparar el budín navideño sin TACC

Para hacer esta receta especial se necesitan los siguientes ingredientes:

- 3 **huevos**.
- 1 taza de **azúcar** (común o mascabo).
- $\frac{1}{2}$ taza de **aceite neutro** (girasol o maíz).
- $\frac{1}{2}$ taza de **jugo de naranja** natural.
- Ralladura de una **naranja**.
- 2 tazas de **harina sin TACC** (mezcla apta para repostería).
- 1 cucharada de **polvo de hornear** sin gluten.
- $\frac{1}{2}$ taza de **frutas secas o confitadas** (nueces, almendras, pasas, etc.).
- 1 cucharadita de **esencia de vainilla**.



Budín navideño. Foto: Pinterest.

La **preparación** del budín navideño sin TACC es la siguiente:

- En un bowl batir los huevos con el azúcar hasta obtener una mezcla espumosa. Luego hay que incorporar el aceite, el jugo y la ralladura de naranja.
- El siguiente paso es agregar la harina sin TACC y el polvo de hornear, mezclando en forma envolvente hasta que se logre una masa suave.
- Hay que sumarle las frutas secas o confitadas, previamente enharinadas para evitar que se hundan.
- Luego, verter la preparación en un molde para budín

enmantecado o forrado con papel manteca.

- Hornear a 180°C durante 35 a 40 minutos, o hasta que al insertar un palillo, salga seco.
- Por último, hay que dejarlo enfriar y decorar con azúcar impalpable o un glaseado liviano.



Budín navideño. Foto: Pinterest.

Para una **versión más aromática**, se puede reemplazar el jugo de naranja por leche vegetal y agregar canela o jengibre en polvo.

Este **budín navideño sin TACC** es húmedo, aromático y perfecto para regalar o compartir en las fiestas de Fin de Año.

Fuente: Canal 26