

kiwilimón

10 Recetas de

# POSTRES FRÍOS

## PARA COMPARTIR

*- reducidos en azúcar -*

Splenda *Azúcar* • Splenda *Mascabado*



# SMOOTHIE

- de universo -



# SMOOTHIE

- de universo -

TIEMPO: 10 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

## INGREDIENTES

PARA LOS SMOOTHIES

- 1 taza de guanabana congelada
- 2 cdas. de Splenda® Azúcar
- 1 taza de pitahaya congelada
- 2 cdas. de Splenda® Azúcar
- 1 taza de fresa congelada
- 2 cdas. de Splenda® Azúcar
- 1 taza de zarzamora congelada
- 2 cdas. de Splenda® Azúcar

PARA DECORAR

- 1 taza de mora azul congelada
- suficiente de limón amarillo cortado en rodajas
- suficiente de mora azul

## PREPARACIÓN

1. Licúa la guanábana congelada con Splenda® Azúcar. Reserva en congelación.
2. Licúa la pitahaya congelada con Splenda® Azúcar. Reserva en congelación.
3. Repite los dos primeros pasos con el resto de las frutas.
4. Vierte en un vaso los smoothies cuidadosamente para que no se mezclen entre sí. Decora con una rodaja de limón, mora azul y disfruta al instante.

tip

1 cdita. de **SPLENDA®**  
**AZÚCAR** (16kcal)

=

2 cditas. de  
**AZÚCAR** (32kcal)



Podrás cocinar y hornear con la *mitad de las calorías* que al utilizar azúcar



# CREMOSO HELADO

- de mamey -



# CREMOSO HELADO

- de mamey -

TIEMPO: 8 h

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 10

## INGREDIENTES

PARA EL HELADO

- 3 tazas de mamey (*la pulpa o cortado en cuadritos y congelado*)
- ¼ de taza de leche evaporada
- 3 sobres Splenda® Original
- 1 cda. de esencia de vainilla
- 1 taza de crema para batir

PARA SERVIR

- 1 pieza de mamey sin hueso (*ahuecado*)

## PREPARACIÓN

1. Agrega a la licuadora el mamey con la leche evaporada, el yoghurt, los sobres de Splenda® Original y la esencia de vainilla. Licúa perfectamente bien.
2. Agrega la crema a la batidora y bate hasta que doble su volumen. Agrega poco a poco la mezcla de la licuadora hasta conseguir una mezcla homogénea.
3. Retira la mezcla de la batidora y congela durante 8 horas.
4. Retira la mezcla de congelación.
5. Sirve en el mamey ahuecado y disfruta.



# AGUA DE AVENA

- con manzana -



# AGUA DE AVENA

- con manzana -

TIEMPO: 5 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 8

---

## INGREDIENTES

- 2 tazas de manzana en cubos
- ½ taza de avena
- 6 ¾ tazas de agua
- 10 sobres de Splenda® Original
- 2 tazas de hielo
- ¼ de cdita. de canela en polvo

## PREPARACIÓN

1. Licúa bien la manzana y la avena con el agua.
2. Endúlzalo con Splenda® Original.
3. Sirve con hielos y espolvorea canela al gusto.



# HELADO

- de carlota de limón -





# HELADO

- de carlota de limón -

TIEMPO: 24 h

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

## INGREDIENTES

### PARA LA CARLOTA

- 1 taza de leche evaporada
- ½ taza de jugo de limón
- 2 barras de queso crema light (190g)
- 3 cdas. de Splenda® Azúcar
- 1 paquete de galletas María (170g)

### PARA EL HELADO

- 2 tazas de crema para batir
- ¼ de taza de ralladura de limón verde
- 3 cdas. de ralladura de limón amarillo
- ½ taza de Splenda® Azúcar

### PARA DECORAR

- suficiente de galletas María molidas
- suficiente de limón en rodajas

## PREPARACIÓN

1. Para la carlota, licúa la leche evaporada con el jugo de limón, el queso crema y endulza con Splenda® Azúcar.
2. En un refractario coloca una capa de galletas, unta un poco de la preparación anterior y cubre con más galletas. Repite hasta completar el refractario y refrigera hasta que solidifique.
3. Una vez que la carlota esté sólida, retira del refrigerador y corta cubos. Reserva.
4. Para el helado, bate la crema hasta que doble su volumen y forme picos, añade la ralladura de los limones y endulza con Splenda® Azúcar.
5. Mezcla la preparación anterior con los cubos de carlota cuidadosamente y coloca la mezcla en un recipiente. Congela hasta que esté totalmente sólido. Retira y sirve el helado con galleta molida y rodajas de limón.

tip



Si tu receta pide **1 TAZA** de azúcar

SUSTITUYE POR:



**½ TAZA** DE SLENDA® AZÚCAR

# HELADO DE ARROZ

- con leche de coco -





# HELADO DE ARROZ

- con leche de coco -

TIEMPO: 44 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

## INGREDIENTES

- 1 taza de arroz
- 1 taza de agua de coco
- 1 taza de leche de coco sin azúcar
- 1 raja de canela
- 2 cdas. de esencia de vainilla
- 1 taza de coco rallado
- ¼ de taza de Splenda® Mascabado
- 1 taza de yema de huevo blanqueada
- 3 tazas de crema para batir
- suficiente de coco rallado tostado  
(para decorar)

## PREPARACIÓN

1. Vierte en una olla el arroz con el agua de coco, la leche de coco, la leche evaporada, la canela en vara, la esencia de vainilla, el coco rallado y endulza con Splenda® Mascabado.
2. Cocina hasta que el arroz esté suave y se reduzca el líquido a la mitad, agrega la yema y continúa la cocción hasta que espese la preparación. Retira y enfría inmediatamente.
3. Bate la crema para batir hasta que doble su volumen y forme picos, agrega la preparación anterior de forma envolvente, vierte en los cocos y congela hasta que se forme el helado.
4. Retira de congelación y decora con un poco de coco rallado y disfruta.

1 cdita. de SLENDA® MASCABADO (16kcal) = 2 cditas. de AZÚCAR (32kcal)

tip



APORTA  
**50%**  
menos calorías



# PASTEL FRÍO

- de matcha -





# PASTEL FRÍO

## - de matcha -

TIEMPO: 3 h

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 1

### INGREDIENTES

#### PARA LA COSTRA

- 1 taza de almendra remojada
- 1 taza de dátil
- 1 cda. de Splenda® Mascabado
- suficiente de agua de remojo de las almendras

#### PARA EL CARAMELO

- ½ taza de Splenda® Mascabado
- ½ taza de agua

#### PARA EL RELLENO

- 3 tazas de nuez de la india (*remojadas una noche antes*)
- 1 cda. de esencia de vainilla
- ¾ de taza de leche de almendra o leche de coco
- ½ cda. de Splenda® Azúcar
- ⅓ de sobre de grenetina hidratada y fundida (3g)
- ½ taza de aceite de coco derretido
- 1 cda. de matcha

#### PARA DECORAR

- suficiente de zarzamora
- suficiente de menta

### PREPARACIÓN

1. Para la costra, en un procesador de alimentos coloca las almendras con los dátiles y Splenda® Mascabado. Procesa hasta obtener una masa muy espesa, si es necesario agrega un poco del agua de remojo de las almendras.
2. Coloca la mezcla en un molde para pastel y compacta para formar una costra. Reserva.
3. Para el caramelo, cocina Splenda® Mascabado con el agua (*siempre la misma cantidad*) hasta que suelte el hervor. Baja el fuego y cocina hasta formar un caramelo. Retira y reserva.
4. Para el relleno, licúa la nuez de la india con la esencia de vainilla, la leche de almendras, el caramelo que preparaste con anterioridad y Splenda® Azúcar. Añade la grenetina hidratada y fundida en forma de hilo sin dejar de licuar.
5. Incorpora el aceite de coco y la matcha, mezcla hasta obtener una consistencia cremosa.
6. Vierte la preparación sobre la costra. Refrigerera hasta que cuaje por completo.
7. Desmolda el pastel y decora con zarzamoras y hojas de menta.

# MINI CHEESECAKE HELADOS

- con chocolate -





# MINI CHEESECAKE HELADOS

- *con chocolate* -

TIEMPO: 2 h 20 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 12

## INGREDIENTES

### PARA LA BASE

- 1 taza de galleta de chips de chocolate
- ½ taza de mantequilla fundida

### PARA EL CHEESECAKE HELADO

- 2 paquetes de queso crema (190 g c/u)
- 1 taza de helado de fresa
- ¼ de taza de fresa (*finamente picadas*)
- ⅛ de taza de yogurt griego
- 2 sobres de Splenda® Original

### PARA TERMINAR

- 2 tazas de chocolate con leche derretido

## PREPARACIÓN

1. En un procesador para alimentos, procesa las galletas con la mantequilla hasta obtener una masita.
2. Coloca la mezcla en un molde con papel encerado y aplana hasta formar la base, reserva en refrigeración.
3. En un bowl bate el queso crema y agrega el helado, añade las fresas, el yogurt griego y endulza con Splenda® Original. Bate hasta formar una mezcla homogénea. Vierte sobre la base de galleta y congela.
4. Retira la preparación del congelador y corta cubos pequeños, cubre completamente con el chocolate y refrigera nuevamente hasta que el chocolate este sólido. Comparte y disfruta.

# PALETAS HELADAS

- de sandía y kiwi -





# PALETAS HELADAS

## - de sandía y kiwi-

TIEMPO: 8 h

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

### INGREDIENTES

PARA LAS PALETAS

- 2 tazas de sandía en cubos y sin semillas
- 2 cdas. de jugo de limón
- ¼ de taza de agua
- 2 cdas. de Splenda® Azúcar
- 1 taza de kiwi en cubos
- ¼ de taza de menta
- ¼ de taza de agua
- 1 cda. de Splenda® Mascabado

PARA DECORAR

- suficiente de kiwi
- suficiente de sandía

### PREPARACIÓN

1. Licúa la sandía con el jugo de limón, el agua y endulza con Splenda® Azúcar.
2. Vierte la preparación en moldes para paletas llenando  $\frac{3}{4}$  de su capacidad y acomoda abatelenguas de madera. Congela alrededor de 3 horas o hasta que esté sólido.
3. Licúa el kiwi con la menta, el agua y agrega Splenda® Mascabado y vierte en los moldes para paletas, relleno por completo. Congela hasta que estén completamente sólidas.
4. Desmolda las paletas y decora con kiwi y sandía.

tip



Usa **SPLENDA® MASCABADO O AZÚCAR** para cocinar SIN cambiar el sabor de tu platillo



# PASTEL FRÍO

- de café -





# PASTEL FRÍO

## - de café -

TIEMPO: 3 h

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 10

### INGREDIENTES

#### PARA LA BASE

- 3 tazas de galleta de canela
- 1 taza de mantequilla derretida

#### PARA EL PASTEL

- ½ taza de leche tibia
- 5 cdas. de café soluble
- 2 paquetes de queso crema (190g c/u)
- 2 tazas de crema para batir
- 1 sobre de Splenda® Original
- 1 cdita. de esencia de vainilla
- 2 sobres de grenetina hidratada y fundida
- 2 sobres de Splenda® Original

#### PARA DECORAR

- 1 taza de crema para batir
- al gusto de cocoa en polvo

### PREPARACIÓN

1. En un procesador agrega las galletas de canela y procesa por 3 minutos.
2. Mezcla las galletas con la mantequilla derretida.
3. Sobre un molde de pastel coloca la base de galletas y presiona bien para compactar.
4. Mezcla la leche con el café soluble. Reserva.
5. Bate el queso crema, agrega la crema para batir y bate hasta que doble su volumen, agrega el sobre de Splenda® Original, la esencia de vainilla y agrega poco a poco el café con leche y la grenetina hidratada.
6. Vierte sobre la base de galletas y refrigera por 2 horas o bien hasta que cuaje.
7. Bate la crema hasta que doble su volumen, agrega los sobres de Splenda® Original con la cocoa y bate hasta integrar.
8. Con ayuda de una manga con duya lisa agrega la crema para batir, y decora con cocoa en polvo.

# HELADO DE FRESA

- en bowl -





# HELADO DE FRESA

## - en bowl -

TIEMPO: 24 h

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

### INGREDIENTES

PARA LA COMPOTA DE FRESA

- 2 tazas de fresa cortada en cubitos
- ¼ de taza de Splenda® Mascabado para la compota de fresa
- 1 limón amarillo (*jugo y ralladura*)
- 1 taza de crema para batir fría
- 1 taza de nata fría
- 1 taza de compota de fresa fría

PARA DECORAR

- suficiente de chocolate amargo cortado en cuadritos
- suficiente de frambuesa congelada
- suficiente de fresa en mitades y en cuartos

### PREPARACIÓN

1. En una olla a fuego medio cocina las fresas con Splenda® Mascabado y el jugo de limón sin dejar de mover, hasta que obtengas una consistencia de mermelada. Añade la ralladura y mezcla, retira del fuego y enfría.
2. Bate la crema para batir con la nata hasta que duplique su volumen, añade la compota de fresa y continúa batiendo hasta incorporar.
3. Vierte sobre un refractario y congela por 1 día o hasta que esté muy sólido.
4. Sirve en un bowl y decora con chocolate amargo, frambuesas congeladas y fresas.



Si tu receta pide  
**100 GRAMOS** de  
azúcar mascabado



SUSTITUYE POR:



**50 GRAMOS**  
DE SLENDA®  
MASCABADO