

RECETARIO

**Ledesma**

EDULCORANTE

0%  
calorías



# COOKIES DE CHOCOLATE

## INGREDIENTES

- 30cc de aceite de oliva
- 1 huevo
- 4 sobres de Stevia Ledesma o 5 sobres Sucralosa Ledesma
- 40g de harina leudante
- 100gr + 100gr de chocolate 80%
- Escamas de sal (optativo)

## PREPARACIÓN

- 1- Picar bien y derretir 100 gramos de chocolate a baño maría. Una vez derretido, mezclar con el aceite de oliva. Reservar.
- 2- En un bowl, batir el huevo junto a los 4 sobres de Stevia Ledesma o 5 sobres Sucralosa Ledesma y agregar la mezcla del chocolate con el aceite. Mezclar bien e incorporar por último la harina leudante.  
Picar groseramente los otros 100 gramos de chocolate y agregar a la mezcla.
- 3- En una placa apta para horno con papel manteca, disponer una cucharada de masa dejando espacio entre sí ya que las mismas crecen en su cocción.
- 4- Espolvorear un poco de escamas de sal sobre cada cookie.
- 5- Cocinar en un horno precalentado a 160°C durante 10 a 12 minutos. Una vez listas, retirar y dejar enfriar sobre rejilla.



# BUDÍN DE CHOCOLATE CON FRUTOS SECOS Y PERA

## INGREDIENTES

- 100cc de aceite
- 3 yemas
- 3 claras
- 9 sobres de Stevia Ledesma o 10 sobres Sucralosa Ledesma
- 170g de harina leudante
- 180g de queso crema light
- 100cc de leche descremada
- 80g de cacao amargo
- 2 peras
- 150g de frutos secos

## PREPARACIÓN

1. En un bowl mezclar las yemas , la esencia de vainilla y los 9 sobres de Stevia Ledesma o 10 sobres de Sucralosa. Incorporar el aceite y parte de la leche . Sumar la harina y el cacao previamente tamizado e ir intercalando con la leche.
2. Por otro lado batir las claras a punto nieve y agregar a la mezcla anterior con movimientos envolventes.
3. Por último incorporar las peras cortadas previamente en cubos y los frutos secos picados.
4. Colocar la mezcla en una budinera previamente aceitada y cocinar en horno medio precalentado por 45 a 50 minutos.
5. Rectificar la cocción introduciendo un palillo de madera. El mismo debe salir limpio.



# SCONS

## INGREDIENTES

- 200g de crema de leche light
- 8 sobres de Stevia Ledesma o 10 sobres Sucralosa Ledesma
- 150g de harina Leudante
- 1 Cda de ralladura de limón

## PREPARACIÓN

1. En un bowl colocar la crema de leche, 8 sobres de Edulcorante Stevia Ledesma o 10 sobres de Sucralosa Ledesma y la ralladura de limón, mezclar bien.
2. Con el mismo pote de crema medir la cantidad de harina. Si hace falta se le agrega un poco más de harina. Integrar sin amasar y estirar la masa de unos 3 cm y cortar círculos.
3. Colocar en una placa con papel manteca y cocinar en horno precalentado a 180C por 15 minutos.
4. Servir junto a queso crema y mermelada light.



# CARROTE CAKE

## PREPARACIÓN

1. En un bowl batir los huevos, 9 sobres de Stevia Ledesma o 10 sobres de Sucralosa Ledesma y el aceite.
2. Agregar la zanahoria rallado y los huevos. Mezclar bien y agregar la esencia, la naranja y la manzana rallada.
3. Incorporar los ingredientes secos previamente tamizados e integrar bien. Por último agregar las nueces previamente picadas.
4. Colocar la mezcla en un molde cuadrado de 20cm x 20cm previamente aceitado y cocinar en horno un precalentado a 170C por 35 a 40 minutos.
5. Una vez cocido, retirar y dejar enfriar. Decorar con el queso crema saborizado con ralladura de naranja y nueces picadas.

## INGREDIENTES

- 100cc de aceite neutro
  - 2 huevos
  - 9 sobres de Stevia Ledesma o 10 sobres Sucralosa Ledesma
  - 200g de harina 0000
  - 180g de zanahoria rallada
  - 1Cda de canela en polvo
  - ½Cda de Jengibre en polvo
  - 1Cda de esencia de vainilla
  - Ralladura y jugo de 1 naranja
  - 1 manzana roja rallada
  - 10g de polvo de hornear
  - 100g de nueces
- EXTRAS:**
- 150g de queso crema
  - 1Cda de ralladura de naranja
  - Nueces c/n



# MIX DE JUGOS POMELO, FRUTILLA Y NARANJA

## INGREDIENTES

- 250cc de agua potable
- 2 tazas de hielo
- 2 sobres de Stevia Ledesma o  
2 sobres Sucralosa Ledesma
- 1 pomelo rosado
- 1 naranja
- 100g de frutillas frescas
- 1 limón en rodajas
- Jengibre c/n
- 2 tazas de hielo
- Menta fresca c/n

## PREPARACIÓN

1. Realizar un jugo con el pomelo y la naranja. Colocar en una jarra con el agua potable y los hielos. Agregar las rodajas de limón, las rodajas de la naranja, las frutillas cortadas al medio.
2. Mezclar y saborizar con el jengibre rallado y los 2 sobres de Stevia Ledesma o 2 sobres de Sucralosa Ledesma
3. Revolver bien y dejar en la heladera unos 5 minutos.
4. Servir con mucho hielo y disfrutar.



# LEMONIES

## PREPARACIÓN

1. Mezclar la manteca blanda con los 7 sobres de Stevia Ledesma o 6 sobres Sucralosa Ledesma. Agregar los huevos, la clara y unir bien.
2. Incorporar el jugo y la ralladura de limón. Por último agregar los ingredientes secos tamizados.
3. Colocar en un molde cuadrado de 20cm x 20cm con papel manteca enmantecado y enharinado.
4. Cocinar en un horno precalentado a temperatura media 180C durante 30 a 35 minutos aproximadamente.
5. Retirar, dejar enfriar y cortar en cuadrados.

## INGREDIENTES

- 125g de harina 0000
- 2 huevos
- 1 clara
- 7 sobres de Stevia Ledesma o 6 sobres Sucralosa Ledesma
- 1 1/2 cda de ralladura de limón
- 40cc de jugo de limón (aprox 1 limón)
- 150g de manteca light
- 1 pizca de sal
- 1cdita de polvo de hornear



# MUFFINS DE FRUTOS ROJOS

## INGREDIENTES

- ½ taza de aceite neutro
- 2 huevos
- 8 sobres de Stevia Ledesma o 10 sobres Sucralosa Ledesma
- 2 tazas de harina leudante
- 1 taza de yogurt de vainilla descremado
- 100g de frutillas frescas
- 100g arándanos

## PREPARACIÓN

1. Mezclar los huevos con los 8 sobres de Stevia Ledesma o 10 sobres de Sucralosa, el yogurt y el aceite.
2. Unir bien los ingredientes y agregar la harina en movimientos envolventes.
3. Por último agregar las frutillas cortadas en pequeños cubos y los arándanos e integrar bien a la mezcla.
4. Colocar en moldes individuales para flan o molde para muffins con pirotín. Rellenar las  $\frac{3}{4}$  partes del molde.
5. Hornear en un horno previamente precalentado a 180C hasta que estén cocidos (aproximadamente entre 15 a 20 minutos).
6. Una vez listos, retirar y dejar enfriar. Servir y disfrutar.

# COOKIES DE AVENA Y FRUTOS SECOS

## PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 170 °C.
2. En un bowl, mezclar la harina con el polvo de hornear y la sal.
3. Mezclar la manteca con los 8 sobres de Stevia Ledesma o 10 sobres de Sucralosa y agregar los huevos, uno a uno, incorporándolos bien.
4. Agregar la esencia de vainilla y los ingredientes secos previamente mezclados y unir bien.
5. Agregar la avena, la canela, las nueces y los crumberries. Mezclar bien.
6. Envolver en papel film y llevar al frío por 30 minutos.
7. Transcurrido este tiempo, armar bolitas y colocar en placas aptas para horno con papel manteca, con una separación de unos 5 cm entre ellas.
8. Hornear por unos 15 minutos hasta que los bordes estén dorados.
9. Dejar enfriar y servir.

## INGREDIENTES

- 185g de harina 0000
- 2 huevos
- 9 sobres de Stevia Ledesma o  
10 sobres Sucralosa Ledesma
- 1cdita de polvo de hornear
- 1cdita de sal
- 200g de manteca light
- 2cditas de esencia de vainilla
- 270g de copos de avena
- 2cditas de canela molida
- 1 taza de nueces
- 1 taza de crumberries



# PEPAS INTEGRALES

## PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. En un bowl batir la manteca temperatura ambiente junto con los 8 sobres de Stevia Ledesma o 10 sobres de Sucralosa. Agregar la ralladura de limón y la esencia de vainilla, el huevo y la yema e integrar bien.
3. Tamizar la harina integral junto con el polvo de hornear y por último agregar la avena. Amasar hasta formar un bollo liso. Dejar reposar en heladera por 30 minutos.
4. Una vez descansada la masa, tomar pequeñas bolas del tamaño de una nuez y colocar en una placa para horno enmantecada y enharinada.
5. Realizar un hueco en el centro de cada pepa con la ayuda de la yema y llevar al horno por 20 minutos aproximadamente.
6. Una vez listas las pepas dejar enfriar y agregar la mermelada. Servir y disfrutar.

## INGREDIENTES

- 250g de harina integral
- ½ taza de avena
- 1 huevo
- 1 yema
- 8 sobres de Stevia Ledesma o  
10 sobres Sucralosa Ledesma
- 125g de manteca light
- Ralladura de un limón
- 1cdita de esencia de vainilla
- 1 cdita de polvo de hornear
- Mermelada de frutos rojos c/n



# PANCAKES DE AVENA

## PREPARACIÓN

1. En un bowl batir el huevo con la leche y los 4 sobres de Stevia Ledesma o 6 sobres de Sucralosa Ledesma. Agregar las bananas maduras bien pisadas y unir los ingredientes.
2. Agregar la harina mezclada con el polvo de hornear y la sal. Incorporar todo y agregar una cucharada de aceite de oliva.
3. Dejar descansar la masa en la heladera por unos 10 minutos.
4. En una sartén antiadherente colocar una porción de masa y cocinar el pancake de ambos lados.
5. Servir acompañados de miel, chips de banana y granola.

## INGREDIENTES

### MASA:

- 1 taza de harina integral
- 1 huevo
- 4 sobres de Stevia Ledesma o 6 sobres de Sucralosa Ledesma
- 1 taza de leche descremada
- 2 bananas grandes o 3 chicas bien maduras
- 1 cdita de polvo de hornear
- Pizca de sal
- 1 Cda de aceite de oliva
- Granola c/n

# MUGCAKE DE CHOCOLATE BLANCO

## PREPARACIÓN

1. Mezclar el aceite con la leche, el huevo, los 4 sobres de Stevia Ledesma o 6 sobres de Sucralosa Ledesma y la esencia.

Unir bien y agregar el chocolate derretido y por último la harina.

2. Colocar en una taza para microondas una porción de la masa y agregar los arándanos. Llenar la taza a sus 3/4 partes. Llevar al microondas durante 2 minutos.

3. Decorar con hilos de chocolate derretido. Retirar y servir.

## INGREDIENTES

- 3 Cdas de aceite neutro
- 1 huevo
- 4 sobres de Stevia Ledesma o 6 sobres de Sucralosa Ledesma
- 4 Cdas de harina Leudante
- 3 Cdas de leche descremada
- 1 cdita de esencia de vainilla
- 50g de chocolate blanco
- Arándanos frescos c/n



# BUDÍN DE BANANA

## INGREDIENTES

- 100cc de aceite neutro
- 2 huevos
- 200grs de harina leudante
- 100grs de harina integral
- 6 sobres de Stevia Ledesma o  
7 sobres Sucralosa Ledesma
- 4 bananas maduras

## PREPARACIÓN

1. En un bowl mezclar los huevos, 6 sobres de Stevia Ledesma o 7 sobres de Sucralosa Ledesma y el aceite hasta integrar bien.
2. Agregar 3 de las bananas previamente pisadas. Por último agregar las harinas e integrar con movimientos envolventes.
3. Colocar la preparación en una budinera y agregar por encima una banana cortada a la mitad.
4. Cocinar en horno precalentado a 180C durante 45 minutos aproximadamente.
5. Rectificar la cocción introduciendo un palillo de madera. El mismo debe salir limpio.



# MUFFINS DE MANZANA CON CRUMBLE

## PREPARACIÓN

1. En un bowl batir los huevos con los 8 sobres de Stevia Ledesma o 10 sobres de Sucralosa y agregar en forma de hilo el aceite y seguir batiendo.
2. Agregar las manzanas ralladas y por último los secos. Reservar.
3. Para el crumble, en un bowl mezclar los ingredientes y desmenuzar con las yemas de los dedos. Reservar.
4. Colocar la preparación en moldes para muffins y agregar por encima el crumble.
5. Cocinar en un horno precalentado a 180C durante 15 a 20 minutos.
6. Servir y disfrutar.

## INGREDIENTES

- 80cc de aceite neutro
  - 3 huevos
  - 2 sobres de Stevia Ledesma o  
2 sobres Sucralosa Ledesma
  - 100g de harina integral
  - 150g de harina leudante
  - 2 manzanas
  - 1 cdita de canela
- CRUMBLE:
- 75g de harina 0000
  - 3 sobres de Edulcorante  
Stevia Ledesma
  - 50cc de aceite neutro



# MINI CAKES DE CHOCOLATE, CREMA Y DULCE DE LECHE

## INGREDIENTES

- 40g de harina 0000
- 4 claras
- 2 sobres de Stevia Ledesma o 2 sobres Sucralosa Ledesma
- 2 Cdas de cacao
- 1 cdita de polvo de hornear
- 200cc de crema de leche
- 200g de dulce de leche light
- Arándanos frescos c/n

## PREPARACIÓN

1. En un bowl batir las claras a punto nieve e incorporar los demás ingredientes en forma envolvente. Mezclar bien hasta obtener una mezcla uniforme.
2. Volcar la mezcla en un molde cuadrado de 20 x 20cm previamente enmantecado.
3. Cocinar en un horno precalentado a 180°C por 25 minutos aproximadamente.
4. Una vez cocido, desmoldar y cortar las mini cakes con un cortante circular.
5. Batir la crema a punto chantilly y reservar.
6. Para el armado, colocar por encima de la mini cake unos copos de dulce de leche y por encima la crema batida. Decorar con los arándanos y llevar al frío.
7. Servir y disfrutar.