

EDULCORANTE
Ledesma

RECETARIO



SUCRALOSA

La sucralosa es un edulcorante de alta calidad,
que proviene de la caña de azúcar.

LA SUCRALOSA ENDULZA 600 VECES MÁS QUE EL AZÚCAR COMÚN.

Tiene un sabor dulce y auténtico, convirtiendo cada preparación
en una experiencia llena de dulzura, y **SIN SABOR METÁLICO!**

Además, permite que conserve su dulzura,
lo que lo hace ideal para cocinar y hornear.



¡ANIMATE A ENDULZAR CON SUCRALOSA!

SUCRALOSA

Nuevo envase
400 ml.



CRECE NUESTRA FAMILIA
PARA QUE DISFRUTES MÁS CON LA TUYA.

STEVIA

La Stevia es un endulzante de origen natural.
Proviene de una planta originaria de América del Sur.

LA STEVIA ENDULZA 300 VECES MÁS QUE EL AZÚCAR COMÚN.

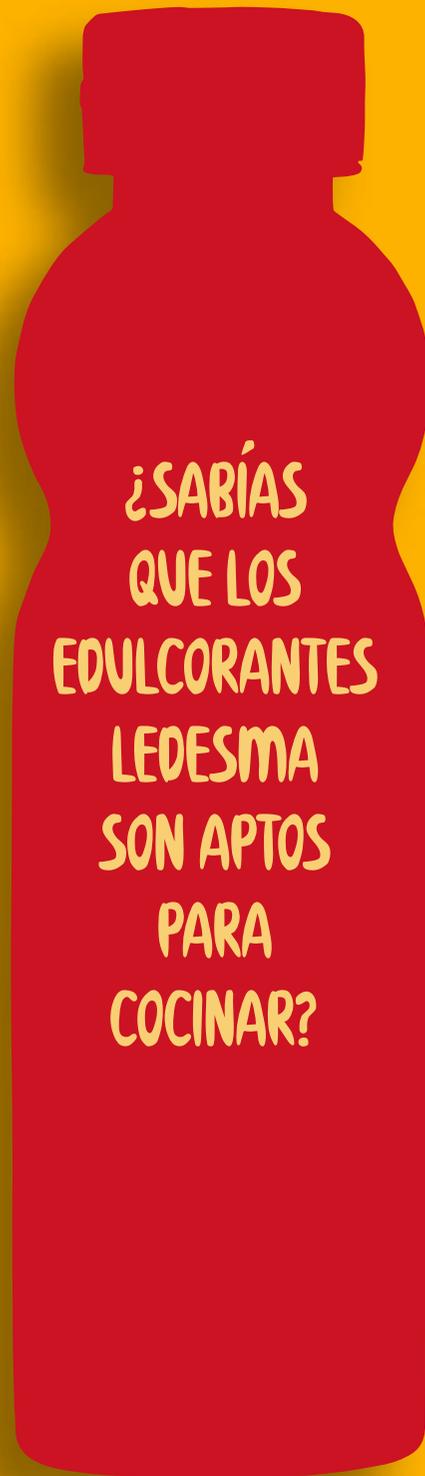
Cada hoja esconde un dulce secreto que la naturaleza
ha escondido para nosotros.

La Stevia nos permite disfrutar del sabor dulce sin preocupaciones,
ya que es una opción perfecta para aquellos que buscan
cuidar su salud sin renunciar a su dulce sabor.

Además, permite endulzar tus infusiones y comidas
SIN SABOR METÁLICO.



¡ANIMATE A ENDULZAR CON STEVIA!



¿SABÍAS
QUE LOS
EDULCORANTES
LEDESMA
SON APTOS
PARA
COCINAR?

YA QUE
MANTIENEN
SU SABOR
EN ALTAS
TEMPERATURAS







RECETAS

RECOMENDACIONES SALUDABLES A LA HORA DE COCINAR



La harina leudante es reemplazable por la misma cantidad de harina integral más una cucharada de polvo de hornear. De esta forma aportamos más fibra que nos da mayor saciedad y contribuye a controlar los valores de glucemia y colesterol.



Se recomienda utilizar chocolate amargo al 70% o más, ya que tiene menor contenido de azúcar.



Usar extracto de vainilla en lugar de esencia ya que es más natural y no suele contener aditivos.



Cuando se menciona mantequilla de maní se puede reemplazar por pasta de maní sin azúcar (la mantequilla suele tener aditivos y azúcar agregada muchas veces)



Cuando se menciona el aceite se puede sumar la opción oliva suave ya que tiene grasas saludables (Omega 9), con perfil antiinflamatorio.



Para mayor información y preguntas personalizadas, se recomienda consultar a un Licenciado en Nutrición.

STEVIA

MINI TORTITA DE PERAS

INGREDIENTES:

- 1 cda de Stevia Líquida Ledesma
- 240g de harina leudante
- 1 taza o 240cc de agua.
- ¼ taza de aceite.
- Ralladura de 1 limón y el jugo del mismo.
- ½ cdita de bicarbonato de sodio.
- 2 peras
- Almendras c/n

PREPARACIÓN:

1. En un bowl colocar el agua, la Stevia Líquida Ledesma, el aceite, la ralladura y el jugo de 1 limón (si es grande usar 1/2).
2. Incorporar la harina leudante y el bicarbonato de sodio. Al mezclar, éste se activa con el ácido del limón y la masa toma una consistencia más aireada.
3. Llevar la preparación a un molde enmantecado y enharinado (20 cm aprox.) y colocar arriba unas peras fileteadas. Espolvorear con almendras picadas.
4. Llevar a horno precalentado a 180 grados unos 45 minutos aprox. o hasta que al pinchar se note seco por dentro.
5. Acompañar con crema chantilly. Servir y disfrutar!

NUTRITIPS

- ✓ Apto diabéticos. Si se reemplaza la harina (por 0000 ó integral más 1 cdita de polvo de hornear).



COCCIÓN
45 min.



CUCHARADA
1 Stevia Líquida
Ledesma



PORCIONES
6 a 8 porciones

TORTA DE FRUTILLAS



INGREDIENTES:

- 8 sobres de Sucralosa Ledesma
 - 3 huevos
 - 250 g de harina leudante
 - 120 cc de aceite neutro
 - Ralladura de 1 limón o naranja
 - 1 cucharadita de esencia de vainilla
 - 150 g de frutillas frescas
 - 80 g de almendras fileteadas
- * Tamaño del molde 18 cm de diámetro.

PREPARACIÓN:

1. Mezclar en un bowl los huevos con la Sucralosa Ledesma y agregar la ralladura, la esencia de vainilla y el aceite.
2. Sumar la harina y unir bien. Por último, agregar a la mezcla las frutillas cortadas al medio y parte de las almendras.
3. Colocar la mezcla en un molde de 18 cm de diámetro enmantecado y enharinado.
4. Espolvorear con las almendras restantes.
5. Cocinar en un horno precalentado a temperatura media (180°C) unos 30'. ¡Y listo!



COCCIÓN
30 min.



SOBRES
8 Sucralosa
Ledesma



PORCIONES
6 a 8 porciones

NUTRITIPS

- ✓ Aptos diabéticos. Para que sea apto diabético reemplazá la harina leudante por harina integral más 1 cda de polvo de hornear ó reemplazá la harina leudante por harina de almendras o de coco más 1 cda de polvo de hornear

GALLETITAS DE LIMÓN Y COCO



INGREDIENTES:

- 4 sobres de Stevia Ledesma
- 1 huevo
- 5 cdas de harina de avena (o la que uses)
- 1 cdita de polvo para hornear
- Jugo y ralladura de 1 limón
- 5 cdas de coco rallado

PREPARACIÓN:

1. Colocar en un bowl los huevos, la ralladura y el jugo de limón, el coco rallado, la harina de avena, el polvo de hornear y Stevia Ledesma.
2. Mezclar hasta integrar bien y obtener una masa uniforme.
3. Armar las galletitas (ayudate con un tenedor) en una placa engrasada.
4. Cocinar en horno precalentado a 180 grados por 10 minutos.
¡A disfrutar!
5. Te dejo un tip: mezclaste todo los ingredientes y sentis que te falta líquido puede ser por el tamaño del huevo, solo agregale un chorrito de leche o agua y listo!



COCCIÓN
45 min.



SOBRES
4 Stevia
Ledesma



PORCIONES
10 a 12 porciones

NUTRITIPS

 Apto diabético

 Celíaco: reemplazar la harina de avena por harina de almendras (utilizando productos sin TACC)

BUDÍN DE MANZANA



INGREDIENTES:

- 2 cdtas de té de Sucralosa Líquida Ledesma
- 2 huevos
- 100 gr de harina integral
- 100 gr de avena instantánea
- 1 cda de polvo de hornear
- 6 cdas de aceite
- 4 cdas de leche descremada
- 1 cdita de extracto de vainilla
- 1 manzana pelada y rallada

PREPARACIÓN:

1. Batir los huevos con la vainilla, la leche, el aceite y la Sucralosa Ledesma.
2. Agregar la manzana rallada, la avena, la harina integral y el polvo de hornear. Integrar.
3. Verter la preparación en una budinera aceitada y enharinada.
4. Cocinar en horno a 180° por 40 minutos aproximadamente.

NUTRITIPS

✓ Apto diabético.

✗ Buen aporte de fibra

📦 Sin harinas refinadas

❄️ * Si te sobra podés fraccionarlo y freezarlo!



COCCIÓN
40 min.



CUCHARADAS
2 Sucralosa Líquida
Ledesma



PORCIONES
8 a 10 porciones

COOKIES DE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- 4 sobres de Stevia Ledesma.
- 1 huevo.
- 40 gr de harina leudante.
- 30 cc de aceite de oliva.
- Escamas de sal (optativo).
- 100 gr de chocolate 80/70% cacao.
- 100 gr de chocolate 80/70% cacao para chips (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 la Stevia Ledesma y agregar la mezcla del chocolate con el aceite. Mezclar bien e incorporar por último la harina leudante.
3. Picar groseramente los otros 100 gramos de chocolate y agregar a la mezcla.
4. 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.
5. Espolvorear un poco de escamas de sal sobre cada cookie.
6. Cocinar en un horno precalentado a 160°C durante 10 a 12 minutos. Una vez listas, retirar y dejar enfriar sobre rejilla. Servir y disfrutar. ¡Y listo!

NUTRITIPS

✓ Apto diabético. Si se reemplaza la harina por harina integral

✗ Buen aporte de fibra (si se usa harina integral)



COCCIÓN
15/20 min.



SOBRES
4 Stevia
Ledesma



PORCIONES
4 a 6 porciones

POSTRE MOUSSE DE FRUTILLAS



INGREDIENTES:

- 4 sobres de Sucralosa Ledesma
- 360.c.c de crema de leche light
- 4g de gelatina sin sabor
- 200g de frutillas frescas

PREPARACIÓN:

1. Lavar las frutillas y quitarles el cabito.
2. Colocar en una licuadora o procesadora y procesar hasta que quede un puré. Reservar.
3. Batir la crema de leche a punto chantilly, incorporando Sucralosa Ledesma. Reservar.
4. Hidratar en agua y calentar 11 segundos en microondas la gelatina sin sabor.
5. Mezclar el pure de frutillas con la crema y por último agregar la gelatina sin sabor.
6. Unir bien con la ayuda de un batidor y colocar en vasos, compoteras o frascos.
7. Llevar a la heladera no menos de 3 horas.
8. Decorar con frutillas extras y menta fresca.
Servir y disfrutar!



ENFRIAR
3 hs.



SOBRES
4 Sucralosa
Ledesma



PORCIONES
4 a 6 porciones

NUTRITIPS

✓ Apto diabético (si se reemplaza la crema por el queso untable)

✗ Es apto celíacos

PANCAKES DE MANZANAS

INGREDIENTES:

Masa:

- 1/2 cda de Stevia Líquida
- 1 huevo.
- 1 taza de harina integral
- 1/2 taza de avena instantánea
- 1 cdita de polvo de hornear
- Pizca de sal
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 taza de leche descremada
- 2 manzanas ralladas

Extras:

- 1 manzana en cubos
- Crema chantilly
- Granola (sin azúcar) c/n

PREPARACIÓN:

1. En un bowl batir el huevo con la leche y la Stevia Líquida Ledesma. Agregar las manzanas ralladas 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 y la avena instantánea. Unir bien.
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 con crema chantilly, cubos de manzanas y granola!

NUTRITIPS

- ✓ Apto diabéticos. Reemplazando la crema chantilly por queso untable con 1 sobre de Stevia Ledesma y extracto de vainilla.



COCCIÓN
5 min.



CUCHARADA
1 Stevia Líquida
Ledesma



PORCIONES
4 a 6 porciones

BANANA BREAD



INGREDIENTES:

- 6 sobres de Sucralosa Ledesma.
- 2 huevos.
- 200 gr de harina leudante.
- 100 gr de harina integral.
- 100 cc de aceite neutro u oliva suave
- 4 bananas maduras.

PREPARACIÓN:

1. En un bowl mezclar los huevos, la 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.
¡Y a disfrutar!



COCCIÓN
45 min.



SOBRES
6 Sucralosa
Ledesma

NUTRITIPS

- ✓ Apto diabético (utilizando todo harina integral)
- ✗ Celíaco: se puede reemplazar la harina por harina de almendras (utilizando productos sin TACC)
- 🍏 Excelente opción para sumar fruta en invierno en preparaciones
- 👤 SIEMPRE consultá a tu médico y/o nutricionista de cabecera.



PORCIONES
8 a 10 porciones

STEVIA

BUDÍN CON CIRUELAS

INGREDIENTES:

- 1 cda de Stevia Líquida Ledesma
- 1 huevo
- 4 claras
- 1 taza de avena
- 2 cdas de polvo de hornear
- 1 cdita de esencia de vainilla
- ¼ taza de aceite maíz o girasol
- ½ taza de coco rallado
- Canela a gusto
- 2 ciruelas
- 50g de nueces trozadas

PREPARACIÓN:

1. Mezclar 1 huevo y 4 claras con la Stevia Líquida Ledesma.
2. Agregar 1 chorrito de esencia de vainilla y ¼ taza de aceite neutro (maíz o girasol).
3. Mezclar y agregar de a poco los secos: ½ taza de coco rallado, 1 taza de avena, 2 cdas de polvo de hornear y la canela a gusto (una pizca esta ok!).
4. Cuando la mezcla esté homogénea, agregar las ciruelas cortadas en cubitos (reservando un poquito para poner por encima) y agregar 50 gr de nueces trozadas, también reservando un poco para arriba.
5. Enmantecar y enharinar una budinera y volcar la mezcla. Colocar por encima los pedacitos de ciruelas guardadas y las nueces.
6. Cocinar en un horno previamente calentado a 180 grados por 45 minutos aprox. Rectificar la cocción introduciendo un palillo. El mismo debe salir limpio. A disfrutar!

NUTRITIPS

-  Apto celíaco.
-  Apto diabéticos
-  Buen aporte proteico



COCCIÓN
30 min.



CUCHARADA
1 Stevia Líquida
Ledesma



PORCIONES
8 a 10 porciones

CARROT CAKE



INGREDIENTES:

- 7 sobres de Sucralosa Ledesma
- 3 huevos
- 250 gr de harina integral
- 1 cucharada o 15 gr de polvo de hornear
- 50 ml de aceite
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1/2 cucharadita de canela (opcional)
- 2 mandarina licuada (con cáscara)
- 1 taza de zanahoria rallada fina
- 1/4 taza de agua (solo si es necesario, si a la mezcla le falta más líquido)
- 50 gr de nueces (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Primero precalentar el horno a 180 grados (se recomienda hacerlo al menos 15 minutos).
2. En un bowl batir bien el huevo más la Sucralosa Ledesma hasta que se haga esponjoso (aprox 5 min).
3. Agregar los demás ingredientes húmedos (aceite, esencia, mandarina, zanahoria) y batir de vuelta. Por último, agregar los ingredientes secos (harina, polvo de hornear y canela) y batir hasta que se integre todo (no hacerlo de más porque se va a desarrollar el gluten y va a salir apelmazado).
4. Pasar la preparación a un molde de budín/bizcochuelo aceitado o enharinado y cocinar por 1 hora en horno a 180 grados. Importante: no abrir el horno hasta que pasen al menos 50 minutos.



COCCIÓN
1 hora.



SOBRES
7 Sucralosa
Ledesma



PORCIONES
8 a 10 porciones

NUTRITIPS

-  Apto diabético
-  Buen aporte de fibra. 100% Integral
-  Se puede agregar un frosting con 3 cdas de queso untable descremado, 1 sobre se sucra y 1 chorrito de extracto de vainilla.

BARRITAS DE YOGUR, COCO Y FRUTILLA

INGREDIENTES:

- 3 sobres de Stevia Ledesma
- 40 ml de leche de almendras
- 3 cdas soperas de yogur (Se usó descremado con pulpa de frutillas)
- 3/4 taza de coco rallado.
- 1/2 taza de frutillas.
- 1 chorrito de esencia de frutilla (opcional).
- Chocolate AMARGO c/n

PREPARACIÓN:

1. Procesar las frutillas junto a la Stevia Ledesma, esencia y yogur hasta obtener un líquido homogéneo. Agregar el coco rallado e Integrar todo.
2. Colocar en una budinera de silicona repartiendo bien la mezcla. Llevar a freezer al menos 1 hora.
3. Pasado el tiempo retirar y cortar en forma de barras.
4. Bañar en el chocolate previamente derretido y llevar a heladera hasta que solidifique del todo. Y listo!

NUTRITIPS

- ✓ Apto diabético: usar yogurt sin azúcar agregada
- ✗ Apto celíaco (utilizando marcas aptas con el logo sin TACC)



COCCIÓN
1 hora



SOBRES
4 Stevia
Ledesma



PORCIONES
4 a 6 porciones

SNICKERS SALUDABLES

INGREDIENTES:

- 2 sobres de Sucralosa Ledesma
- ½ taza de harina de coco
- 2 cdas de coco rallado
- 3 cdas soperas de pasta de maní
- 50c.c. de leche de almendras
- 1 puñado de maní sin sal
- 2 cdas soperas de pasta de maní
- 2 cdas soperas de dulce de leche sin azúcar (reemplazable por Dulce de Dátiles o Dulce de leche común)
- Cobertura: chocolate con leche en c/n.

PREPARACIÓN:

1. Mezclar la harina de coco junto al coco rallado, agregar la Sucralosa Ledesma y la pasta de maní. Una vez integrado sumar la leche vegetal.
2. Colocar la mezcla sobre una budinera de silicona y aplastar bien para formar la base.
3. Llevar al freezer al menos 30 minutos.
4. Por encima agregar la mezcla de pasta de maní y dulce repartiéndolo homogéneamente. Agregar maní y volver a llevar al freezer por un mínimo de 40 minutos / 1 hora.
5. Retirar y cortar las barritas del tamaño deseado.
6. Bañar con el chocolate con leche previamente derretido y llevar a frío hasta que el chocolate solidifique.

NUTRITIPS

 Apto celíaco



COCCIÓN
45 min.



SOBRES
2 Sucralosa
Ledesma



PORCIONES
4 a 6 porciones

MUFFINS VEGANOS DE PERA

INGREDIENTES:

- 1/2 cucharada de Stevia Ledesma Líquida.
- 1 taza y media de harina leudante o la que quieras (agregar polvo para hornear si no se usa leudante).
- 1/4 taza de aceite.
- 2 tapitas de esencia de vainilla.
- 1/2 taza de leche vegetal.
- 1 pera en cubitos.

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno.
2. Integrar bien la pera en cubitos con la harina leudante, la leche vegetal, el aceite, la Stevia Ledesma líquida y la esencia de vainilla, evitando que se formen grumos y sin batir.
3. Una vez integrada la mezcla colocarla en moldes para muffins previamente aceitados.
4. Hornear por 30 minutos o hasta que al pinchar con un palillo, este salga seco.
¡Y listo!

NUTRITIPS

- ✓ Apto diabético. Si se reemplaza por harina integral o de avena más 1 cda de polvo de hornear
- ✗ Apto celíaco (utilizando marcas aptas con el logo sin TACC)



COCCIÓN
30 min.



CUCHARADA
1/2 Stevia Líquida
Ledesma



PORCIONES
6 a 8 porciones

ALFAJORES SIN GLUTEN



INGREDIENTES:

- 1 cdita de Sucralosa Líquida Ledesma
- 1 huevo mediano
- 1/2 taza harina premezcla sin tacc
- 1/2 cdita polvo de hornear
- 2 cdas aceite de coco líquido (puede ser neutro)
- 25 ml Agua
- 1 cda de semillas de amapola
- Dulce de leche sin azúcar
- Extras: Chocolate cobertura c/n

PREPARACIÓN:

1. Mezclar todos los ingredientes de las tapitas e incorporar. Formar una masa tierna pero sin amasar. Llevar al freezer por unos minutos envuelta en film hasta que tome frío.
2. Luego estirar con un palo de amasar y con un cortante redondo cortar las tapitas de alfajor. (Podes usar la boca de un frasco o vaso)
3. Hornear por 10 minutos a fuego medio (190°)
4. Rellenar con dulce de leche sin azúcar. Podes realizar unos hilos de chocolate por encima (con el chocolate previamente derretido.)
5. Dejar secar, servir y disfrutar!



COCCIÓN
10 min.



CUCHARADA
1 Sucralosa Líquida
Ledesma



PORCIONES
4 a 6 porciones

NUTRITIPS

 Apto celíaco

CUADRADITOS DE ARANDANOS Y CHOCOLATE BLANCO



INGREDIENTES:

- 3 cucharaditas de Stevia líquida.
- 2 huevos
- 2 taza de harina de tu preferencia.
- 1 cdita de polvo para hornear.
- ½ taza de aceite de tu preferencia, puede ser oliva suave
- ½ taza de leche
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 taza de arándanos
- ½ taza de chips de chocolate blanco

PREPARACIÓN:

1. En un Bowl colocar los huevos con el aceite, la esencia de vainilla, la leche y las cucharaditas de Stevia.
2. Mezclar bien y de a poco incorporar la harina junto al polvo de hornear.
3. Agregar los chips de chocolate y los arándanos.
4. Colocar la mezcla en una placa con papel manteca o papel de aluminio previamente engrasado y llevar a un horno bajo por aproximadamente 30 minutos o hasta que estén doraditos por fuera. Dejar enfriar, cortar y disfrutar!

NUTRITIPS

-  Apto celíaco. Si se utiliza alguna premezcla sin tacc o harina apta como por ejemplo almidón de maíz, harina de almendras.



COCCIÓN
30 min.



CUCHARADAS
3 Stevia Líquida
Ledesma



PORCIONES
8 a 10 porciones

PEPAS DE DULCE DE LECHE

INGREDIENTES:

- 2 sobres de Sucralosa Ledesma
- 1 huevo
- ½ taza de avena instantánea.
- ½ taza de harina de arroz o la que uses.
- 1 cdta de polvo de hornear.
- 1 cdta de aceite.
- 1 cdta esencia de vainilla.
- Dulce de leche c/n.

PREPARACIÓN:

1. Mezclar bien todos los ingredientes
2. Formar las pepas dejando un pequeño hueco en el centro para agregar el dulce.
3. Luego cocinar a horno temperatura medio 30 minutos
4. Rellenar con dulce de leche ¡Y listo!

NUTRITIPS

- ✓ Aptos diabéticos. Si reemplazás el dulce de leche con pasta de maní sin azúcar, la receta es apta diabéticos.



COCCIÓN
30 min.



SOBRES
2 Sucralosa
Ledesma



PORCIONES
9 porciones

TORTA DE MANZANA

INGREDIENTES:

- 6 sobres de Stevia Ledesma
- 2 huevos
- 130 gr de harina integral
- 130 gr de harina leudante
- 1/2 cdita de bicarbonato de sodio
- 80 cc de aceite
- 140 cc de leche descremada
- 2 manzana rallada
- 1 cdita de canela
- 3 manzanas rojas
- 1 cda de mermelada light de durazno o damasco.

PREPARACIÓN:

1. En un bowl, mezclar los huevos con los sobres de Stevia Ledesma.
2. Agregar la manzana rallada, la leche y el aceite. Incorporar los secos previamente tamizados.
3. Volcar la preparación en un molde de 20 cm previamente rociado con rocío vegetal y enharinado.
4. Cortar las manzanas en finas láminas y disponer en forma de espiral sobre la mezcla.
5. Llevar a un horno precalentado a 180 C por 40 minutos aprox.
6. Rectificar su cocción, pinchando con un palillo. El mismo debe salir limpio y seco. Una vez lista, desmoldar y pincelar con la mermelada light. ¡Servir y disfrutar!

NUTRITIPS

- ✓ Apta diabético (si reemplazamos la harina por harina integral)
- ✗ Apto Celíaco: reemplazar la harina por premezcla sin TACC o harina de almendras y utilizando ingredientes aptos.
- 🍏 Buen aporte de fibra y una forma ideal de sumar frutas en tu alimentación.



COCCIÓN
45 min.



SOBRES
6 Stevia
Ledesma



PORCIONES
6 a 8 porciones

MUFFINS DE NARANJA Y CHOCOLATE



INGREDIENTES:

- 4 cdas de Sucralosa Líquida Ledesma
- 2 huevos
- 160 gr de harina leudante
- 60 ml de aceite de girasol
- 60 ml de leche
- Jugo y ralladura de una naranja mediana
- 20 gr de cacao amargo
- Chocolate sin azúcar agregada C/N

PREPARACIÓN:

1. Prendé el horno para que se precaliente y comenzá a batir 2 huevos a velocidad alta hasta espumar (5 minutos aprox.).
2. Agregar la Sucralosa Ledesma líquida y mezclar.
3. Batir mientras integramos el aceite en forma de hilo.
4. Extraer la ralladura de una naranja y exprimir su jugo, para luego incorporar ambas cosas a la mezcla.
5. Con movimientos envolventes agregar una parte de la harina leudante y luego, una parte de la leche. Este paso repetirlo hasta que integremos toda la harina.
6. Separar la mezcla a la mitad y a una de ellas, agregarle el cacao amargo previamente tamizado.
7. En un molde para muffins, agregar una parte de la mezcla de naranja y otra parte de la mezcla de chocolate.
8. Decorar con unos trozos de chocolate sin azúcar adicionada.
9. Cocinar por 12 minutos en horno previamente calentado a 180 grados. ¡Y listo!



COCCIÓN
12 min.



CUCHARADAS
2 Sucralosa
Ledesma



PORCIONES
4 a 6 porciones

NUTRITIPS

- ✓ Aptos diabéticos. Reemplazá la harina leudante por harina integral más 1 cda de polvo de hornear y utilizá chocolate sin azúcar.
- ✓ Podés usar aceite de oliva suave.

ANIMATE A COCINAR
CON EDULCORANTES LEDESMA!
ENCONTRÁ ESTAS RECETAS
Y MUCHAS MÁS ACÁ:



RECOMENDACIONES GENERALES PARA COMER DE MANERA SALUDABLE:



Realizar las 4 comidas al día.



En desayuno y merienda elegir lácteos descremados y panificados /galletitas integrales.



En almuerzo y cena incluir diferentes variedades de verduras. Consumir carnes magras, sin grasa y sin piel. Aumentar el consumo de pescado.



Se pueden consumir hasta aprox. 3 frutas al día (separadas durante el día). Preferirlas crudas y con cascara.



En el caso del arroz y pastas es preferible que sean integrales (aporte de fibra).



Se recomienda entrenar 3 días de la semana, una hora por día.



Incorporar semillas, frutas secas y legumbres semanalmente (porotos, lentejas, garbanzos, etc.).



Reducir el consumo de alimentos ultraprocesados



Limitar frituras, salteados y consumir el aceite en crudo.



Consumir al menos 8 vasos de agua natural por día.



www.ledesmacero.com

[f](#) [@](#) [t](#) /ledesmacero

