Cocine con Splenda granulada

Si por alguna razón médica, su dieta debe ser baja en calorías, usted puede utilizar Splenda granulada para elaborar postres, repostería y una gran cantidad de platillos.

Splenda es la marca que se le ha dado al endulzante denominado sucralosa. Este producto está hecho a partir del azúcar, de modo que no se puede percibir la diferencia de sabor entre ellos. Se puede utilizar prácticamente en cualquier alimento o bebida en los que normalmente se usa el azúcar. Splenda granulada ha sido especialmente desarrollada para medirse de la misma manera que el azúcar, pero siempre tomando en cuenta que la equivalencia al azúcar es en volumen y no en peso. Tenga presente que es 1/8 más liviano que el azúcar corriente.

Usted puede adquirir este producto en los principales supermercados de Costa Rica. Aquí lo distribuye la empresa Johnson & Johnson.

Azúcar Si la receta pide:	Splenda La equivalencia es:
1 cdita.	1 cdita.
1 cda.	1 cda.
1 taza	1 taza
50 g	3 cdas.
100 g	1/2 taza
200 g	1 taza

AZUCAR

Recetas Nutre Light

(tel.: 280-7250 y 815-1722)

Dip de piña con chips de pita

Rinde para 12 porciones

Ingredientes

1 ½ taza de piña dorada cortada en trozos pequeños 1 taza de Splenda granulada ¼ taza de nueces picadas Aceite en aerosol sabor mantequilla 220 gramos de queso crema bajo en grasa 1 paquete de pan pita blanco o integral

Preparación

Ponga la piña a fuego bajo hasta secar su almíbar. Agregue la Splenda granulada y deje enfriar a temperatura ambiente. Aparte, creme el queso crema hasta lograr una mezcla uniforme. Por último, agregue de manera envolvente la piña. Rectifique sabor, de ser necesario agregue más Splenda.

Coloque el dip en un recipiente y espolvoree las nueces picadas encima, lleve a refrigeración para mejorar consistencia.

Aparte, corte los panes pitas en triángulos, rocíelos con aceite en aerosol, sal y pimienta blanca molida. Hornee hasta que los triángulos de pita estén bien tostaditos. Sírvalos con el dip.

Fotografía: Mayela López

Parfait de yogurt con fresas y melocotón

Rinde para 6 porciones

Ingredientes

6 copas altas para parfait 3 yogurt de vainilla o melocotón sin azúcar 1 taza de melocotones en su propio jugo picados en cuadritos (escurridos) 2 tazas de fresas 4 sobrecitos de azúcar Splenda Fresas enteras y hojitas de menta para decorar 1 taza de galletas pulverizadas sin azúcar o tipo "maría"

Preparación:

Pique las fresas y mezcle con los sobrecitos de Splenda. Mezcle el yogurt. Coloque en el fondo de cada copa galleta, agregue luego de manera alterna yogurt, melocotones, galleta, yogurt, fresas, galleta, yogurt, melocotón y termine con yogurt. Decore cada copa con fresas enteras y las hojitas de menta.

Fotografía: Mayela López

Pechuga de pollo en salsa de naranja y almendras

Rinde para 6 porciones

Ingredientes

3 filetes de pechuga sin hueso y piel 2 cdas. de aceite de oliva 4 sobres de azúcar Sugar Free 1 tazas de jugo de naranja (sin azúcar agregada) ½ taza de almendras fileteadas ½ taza de agua 1cdta. romero fresco 1 cdta. de sal 1/2 cdta. de pimienta negra recién molida 1 cdta de mostaza dijon 2 cdas. de margarina liviana

Preparación

Condimente las pechugas con sal, pimienta y la mostaza dijon. Calentar el aceite de oliva o el aceite en aerosol en un sartén, preferiblemente antiadherente, para utilizar el mínimo de grasa. Sofría las pechugas para sellarlas hasta que comiencen a dorar.

Retire del fuego y acomódelas en un molde refractario. En el sartén donde doró las pechugas agregue la margarina liviana, el ajo y la cebolla hasta cristalizar, agregue luego el jugo de naranja, el romero y el agua. Adicione los sobrecitos de azúcar Sugar Free y las almendras. Rectifique la sazón de la salsa con pimienta recién molida y de ser necesario espese con harina.

Sirva acompañado de mini vegetales al vapor.

Recetas Sweet Care
(tel.: 232-5183)

Brownies

Rinde para 20 porciones

Ingredientes

6 oz. de margarina reducida en grasa 3 cucharadas cacao en polvo, sin azúcar ½ taza de azúcar Splenda 1 ½ taza harina integral de trigo (puede utilizar harina refinada si lo desea) 1 ½ cucharadita polvo de hornear 1 ½ cucharadita vainilla 1 pizca de sal 3 huevos ½ taza nueces picada (opcional, también puede usar almendras o pasas)

Preparación

Derretir la margarina en el microondas, aparte mezclar los ingredientes secos. Revolver estos con la margarina, los huevos, la vainilla y las nueces. Vaciar en molde previamente engrasado y enharinado, tamaño 8 x 8 x 2 pulgadas, y hornear durante 25 ó 30 minutos. Para engrasar use preferiblemente aceite en spray libre de grasa. Poner a enfriar, desmoldar y cortar en 20 porciones. Los puede acompañar con helados o chantilly light.

Fotografía: Mayela López

Mousse de Fresa

Rinde para 4 porciones

Ingredientes

- 200 grs. de queso crema bajo en grasa
- 50 grs. de yogurt natural (sin azúcar)
- ¾ taza de jugo de fresa
- 1 ½ cucharaditas de jugo de limón
- 5- 6 cucharaditas de azúcar Sugar Free
- 1 ½ sobrecitos de gelatina sin sabor, disuelta en un poquito de agua
- 4 fresas grandes partidas en pedacitos pequeños
- Fresas para decorar

Preparación

En la licuadora mezclar el queso, el yogurt y el Sugar Free. Agregar el jugo de fresa, el jugo de limón y la gelatina disuelta, licuar bien. Verter la mezcla en un tazón e incorporar las fresas en pedacitos, mezclar suavemente.

Vaciar en dulceritas y refrigerar. Cuando esté firme, decorar.

Tel.:524-0002 | Dirección: 100 norte y 50 este de la Iglesia de Fátima, Los Yoses, San Pedro.

Empanaditas de piña

Rinde para 18 porciones

Relleno

Ingredientes 1 taza de piña en pedacitos 2 ¼ cucharadita de azúcar Splenda. 1 cucharadita de maicena 8-10 cucharaditas de agua a temperatura ambiente ¼ cucharadita canela

Preparación

En una ollita ponga el agua y la maicena y revuelva bien, agregue el endulzante, la piña y la canela. Poner a fuego lento, tape y mueva con frecuencia. De ser necesario añada 2 ó 3 cucharaditas de agua más para cocinar la piña. Cuando esté suave, debe bajar y enfriar.

Pasta

Ingredientes 3 onzas margarina reducida en grasa a temperatura ambiente (que esté suave) 110 gramos de yogurt natural (sin azúcar) 1 ½ cucharaditas de Splenda 1 taza de harina integral de trigo (puede usar harina refinada si lo prefiere) 1 pizca de sal

Preparación

En el tazón de la batidora ponga la margarina, el yogurt y el endulzante, bata hasta que esté esponjoso. Mezcle la harina y la sal e incorporar a la mezcla anterior, bata hasta formar una masa suave.

Retire y envuelva en papel plástico de cocina y refrigerar durante 3 horas.

Divida la masa en 2 partes y sobre una superficie bien enharinada, amasar con rodillo hasta formar una pasta delgada. Corte en círculos de 3 pulgadas de diámetro.

Coloque un poquito de la piña preparada en cada círculo, doble a la mitad, forme la empanadita y con los dientes de un tenedor prense firmemente la orilla para sellarla y darle un bonito acabado. Con la punta de un cuchillo haga ranuritas. Repita el proceso. Coloque las empanaditas en bandeja engrasada con spray libre de grasa. Precalentar el horno a 3500F, hornear las empanaditas hasta que doren ligeramente, aproximadamente 10 ó 12 minutos. Enfriar.

Fotografía: Mayela López

Recetas Paula's
(tel.: 271-8108 y 811-6662)

Pancakes
Rinde para 5 pancakes grandes o 10 pequeños

Ingredientes

1 taza de harina 3 cucharadas de fructuosa (búsquela en supererc-cados en la sección de azúcar) 3 cucharaditas de polvo de hornear 1 huevo 1 taza de leche descremada 1 cucharadita de vainilla

Preparación

Mezcle el harina, la fructuosa y el polvo de hornear. Aparte mezcle la leche, el huevo y la vainilla. Una las dos mezclas, revolviendo muy bien, hasta que desaparezcan los grumos de harina.

Puede usar sirope sin azúcar o jalea de frutas sin azúcar para acompañarlos.

Arroz con leche

Ingredientes

1 taza de arroz precocido 2 tazas de agua 4 tazas de leche descremada 1 astilla grande de canela cáscara de limón ácido 1 pizca de sal 1 leche evaporada 0% grasa ½ taza de fructuosa ¾ taza de azúcar granulada Splenda ¼ barra de margarina (25% menos calorías) 2 yemas de huevo Opcional: pasas

Preparación

Lave el arroz y déjelo 3 horas en remojo.

Ponga el arroz con el agua, la astilla de canela, la cáscara de limón y el azúcar de frutas a fuego lento hasta evaporar todo el líquido. Luego añada la leche descremada y la pizca de sal. Revuelva constantemente. Incorpore las tres cuartas partes de la lata de la leche evaporada y la Splenda. Siga moviendo. Deje hervir a fuego lento por aproximadamente 15 minutos, mueva de vez en cuando. Cuando esté cremoso, agregue la margarina y el resto de la leche evaporada bien mezclada con las dos yemas de huevo. Mueva por unos 3 minutos más y aparte del fuego.

Saque la astilla de canela y la cáscara de limón.

Enfrie y ponga en copas y espolvoree con canela en polvo.

Fotografía: Mayela López

Leche condensada

Ingredientes

- ½ taza de agua hirviendo
- 1 taza de fructuosa
- 1 taza de leche descremada en polvo

Preparación

Poner el agua hirviendo, la fructuosa y la leche en polvo en la licuadora por 5 minutos o hasta que espese un poco. Refrigerar un día entero para que termine de espesar.

Para utilizar como lustre, cocinarla en un poquito de margarina hasta que se empiece a poner más espesa y un poco seca.