

Descubre el NUEVO

miembro de la familia Svetia®

Svetia®

Endúlzate con deliciosas

Recetas

Apto para personas que viven con Diabetes.

Menos de 4 kcal por porción.

Fortificado con vitaminas C y D.

Ideal para cocinar y preparar bebidas frías y calientes.

Sin resabio a Vitaminas.



Smoothie de mazapán

🕒 10 minutos

👥 1 Porciones

★★★ Intermedio



Ingredientes

- 1 taza de hielo
- ¼ taza de cacahuates tostados
- 1 taza de leche de preferencia
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ cucharadita de canela
- 1 cucharada de chía
- 1 sobre de Svetia® Sucralosa con Vitaminas

Preparación

1

Enfriar previamente un vaso en el congelador para que la textura dure más tiempo.

2

Licuar todos los ingredientes hasta que no hayan grumos.

3

Decorar con más canela y cacahuates.



Tip culinario:

Puedes agregar plátano y proteína de vainilla para aumentar su valor nutricional.

Limonada de fresa

🕒 8 minutos

👥 15 Porciones

★☆☆ Fácil



Ingredientes

1 taza de fresas

Jugo y ralladura de 8 limones

2 litros de agua

8 sobres de Svetia® Sucralosa con Vitaminas

Para servir:

Hielo y hojas de menta

Preparación

1

Colocar en la licuadora fresas, ralladura de limón y un poco de agua.

2

Licuar hasta que no hayan grumos y de quererlo, colar.

3

Añadir en una jarra el jugo de limón, ralladura de limón, Svetia Vitaminado y la preparación anterior.

4

Remover justo antes de servir.

5

Servir frío.

Tip culinario:

Llenar la jarra $\frac{1}{3}$ parte de su capacidad y colocarla en el congelador, en un ángulo inclinado y dejarlo para que se congele. Una vez transcurrido el tiempo, llenar la jarra con el resto de la limonada y servir. Así durará más tiempo fría.



Jugo verde de manzana y jengibre

🕒 10 minutos

👤 1 Porción

★ ★ ★ Sencillo



Ingredientes

- 1 manzana verde
- 1 rama de apio
- ¼ de pepino
- 4 hojas de espinaca
- 1 cucharada de raíz de jengibre
- Agua de coco al gusto
- 1 sobre de Svetia® Sucralosa con Vitaminas

Preparación

1

Licuar todos los ingredientes hasta integrar y beber de inmediato sin colar.



Tip culinario:

Se pueden dejar en el congelador bolsas de plástico preparadas con los ingredientes picados y medidos. Duran hasta por dos semanas.

Frappé de coco y moca

🕒 10 minutos

👥 1 Porciones

★☆☆ Fácil



Ingredientes

- 1 taza de leche de coco
- 1 cucharadita de cocoa
- 1 cucharadita de vainilla
- Café instantáneo al gusto
- 3 cucharadas de coco rallado seco
- 1 sobre de Svetia® Sucralosa con Vitaminas

Preparación

1

Licuar todos los ingredientes hasta integrar.

2

Escarchar un vaso con chocolate derretido y coco.

3

Servir frío.



Avena reposada de plátano

🕒 10 minutos

👥 4 Porciones

★☆☆ Fácil



Ingredientes

1 ½ tazas de avena instantánea

2 plátanos

2 cucharadas de linaza

2 taza de leche de almendra

½ taza de almendras fileteadas

3 sobres de Svetia® Sucralosa con Vitaminas

Preparación

1

Tostar ligeramente la avena instantánea en un sartén sin grasa a fuego medio; removiendo constantemente hasta que se dore un poco.

2

Pasar la avena a un refractario o contenedor y repetir el mismo paso con las almendras.

3

Mezclar todos los ingredientes, reservando un poco de almendras para decorar, en un refractario o contenedor.

4

Mezclar con un tenedor hasta deshacer el plátano.

5

Reposar toda la noche o al menos 3 horas, hasta que espese.

6

Decorar y servir frío.



Gomitas de cítricos

🕒 20 minutos de preparación y 20 de reposo

👥 Porciones: Depende del tamaño ★★★ Dificil



Ingredientes

3 naranjas

Jugo de 2 limones

2 sobres de gretina Knox®

2 sobres de Svetia® Sucralosa
con Vitaminas

Preparación

1

Con un rallador fino rallar la parte amarilla de la cáscara de las naranjas.

2

Con ayuda de un cuchillo retirar toda la parte blanca de la cáscara.

3

Licuar la pulpa restante con jugo de limón.

4

Cocinar esta preparación en una olla pequeña, a fuego medio removiendo, constantemente hasta que comience a espesarse.

5

Mientras cubrir la gretina con agua y esperar a que se hidrate.

6

Añadir la gretina hidratada a la mezcla caliente de cítricos y remover hasta que se derrita.

7

Esperar a que se enfríe un poco y añadir Svetia vitaminado a la mezcla.

8

Colocar la preparación en un refractario previamente engrasado o en moldes para gomitas.

9

Refrigerador hasta que cuaje.

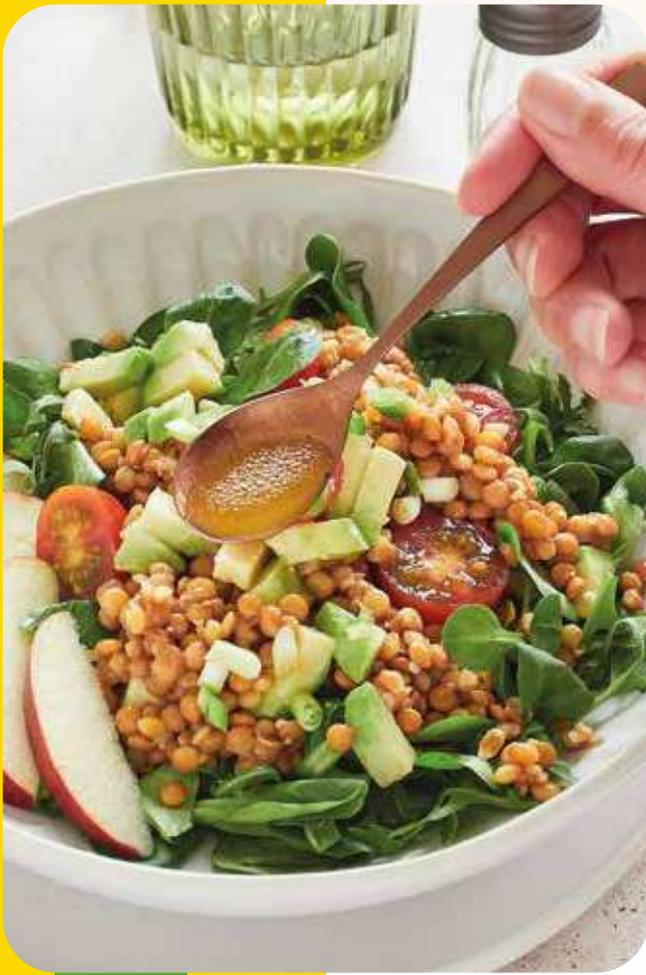


Vinagreta de mango y chipotle

🕒 20 minutos

👥 1 Taza

★★★☆☆ Intermedio



Ingredientes

Pulpa de 1 mango
1 cucharada de vinagre
 $\frac{1}{3}$ taza de aceite de oliva
Chile chipotle adobado al gusto
Una cucharadita de orégano
Sal y pimienta al gusto
1 sobre de Svetia® Sucralosa con Vitaminas

Preparación

1

Licuar todos los ingredientes hasta integrar.

2

De querer una consistencia más líquida añadir agua necesaria.



Tip culinario:

Este aderezo es ideal para una ensalada con queso Cotija o cualquier otro queso salado.



chef **Valeria Bonilla.**