



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

- 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.





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)
- 1/4 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)

- 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 -

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

- 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 -

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

- 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.



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)

- 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.





PASTEL FRÍO - de mātcha -

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
- 1/3 de sobre de grenetina hidratada y fundida (3q)
- ½ taza de aceite de coco derretido
- 1 cda. de matcha

PARA DECORAR

- suficiente de zarzamora
- suficiente de menta

- 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. Refrigera hasta que cuaje por completo.
- 7. Desmolda el pastel y decora con zarzamoras y hojas de menta.



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)
- 1/8 de taza de yogurt griego
- 2 sobres de Splenda® Original

PARA TERMINAR

• 2 tazas de chocolate con leche derretido

- 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-

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

- 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 ¾ 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, rellenando por completo.

 Congela hasta que estén completamente sólidas.
- 4. Desmolda las paletas y decora con kiwi y sandía.



PASTEL FRÍO de café -Splenda **Azúcar** · Splenda Mascabado kıwilimón

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

- 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-

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

- 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.

