**Sugar-free: secretos para recetas de postres**

**sin renunciar a la dulzura**

* *Si te vuelven loco los postres, pero quieres cuidar tu salud y disminuir tu consumo de azúcar, llegó la hora de ponerse creativos en la cocina sin sacrificar el sabor.*

**Ciudad de México, XX de julio del 2024**.- La hora del postre es uno de los mayores placeres de la vida porque puedes elegir diferentes preparaciones según tus gustos. Sin importar si es para celebrar una fecha especial o si solo es una noche de miércoles cualquiera en la que se te antojó un platillo dulce. La otra parte del pastel es que, en la mayoría de estos caprichos, uno de sus ingredientes es algún tipo de azúcar que, como bien se sabe, su consumo excesivo es dañino para nuestro organismo.

Pero no todo está perdido, hay otras formas de conseguir que una de esas delicias mantenga su dulzor sin afectarnos. Cada vez hay más alternativas para **hornear y cocinar con alternativas al azúcar** y lo más importante, sin despedirse del sabor. Si buscas un punto de partida para una alimentación con menos azúcarinicia con estos secretos:

1. **Cambia de harina.** Las harinas de avena, coco, castaña, garbanzo y almendra son excelentes alternativas a las de trigo convencional. Además de agregar el toquecito dulce a tus postres, también son ricas en fibra y otros nutrientes.
2. **Matiz frutal.** Prepara purés de manzanas, plátano o peras que le den el giro a tus recetas. Otro truco es aplicar la maceración, que consiste en dejarlas reposar con jugo de limón o vinagre para retirar su dulzura natural, y la cual funciona especialmente bien en las fresas, los duraznos y las cerezas.
3. **Anímate con los sustitutos**. Si buscas una de las mejores formas de hornear, estas alternativas serán tus nuevos compañeros para reducir el azúcar sin perder el placer de lo dulce. Algunos son sin calorías, perfectos para apoyarte en tu camino hacia una vida más saludable al complementarse con dieta y ejercicio.

La FDA de Estados Unidos menciona que los edulcorantes son seguros para el público en general, incluidas los diabéticos. Entre el amplio portafolio de S**plenda®,** que es la marca de endulzantes bajos en calorías más reconocida del mundo, hay productos para **repostería** diseñadosespecialmente para hornear. Tu paladar y tu salud te agradecerán tener una alternativa para el postre en la ocasión que sea.

1. **El método ancestral**. La cocción lenta es una técnica culinaria que realza los sabores orgánicos de ciertos ingredientes, ya que se caramelizan y liberan un dulzor más intenso. Experimenta con frutos y vegetales como la calabaza y la zanahoria, especias como el clavo o el anís, e incluso, hasta lácteos como la crema o leche condensada.
2. **Tu aliado floral.** El agua de rosas es un elemento aromático que desprende una nota floral. Al igual que 'perfuma' a los postres, les añade una ligera pizca glaseada. Prueba con agregar unas gotas en tus bebidas preparadas, y en delicias como las galletas y los pasteles.

**Una tentación con alternativa**

¿Cuántas de estas versiones para hornear sin **azúcar** conocías? Bocado a bocado tendrás la libertad de probar estas opciones para hacer tus postres favoritos de manera consciente y equilibrada, con cero remordimientos. En la siguiente oportunidad que tengas unas ganas incontenibles de algo sabroso, no olvides lo dulce que puede ser espléndido contigo,

**Sobre Splenda**

Splenda ofrece la siguiente línea de productos que te ayudan a reducir el consumo de azúcar diaria:

Splenda® Original. – El mejor sabor con menos calorías para que puedas disfrutar la dulzura que te gusta.

Splenda® Stevia. – Hecho con stevia de alta pureza de origen 100% natural.

Splenda® Azúcar y Splenda® Mascabado. – Rinden el doble que el azúcar y consumes 50% menos calorías.

Splenda® Original y Splenda® Stevia líquidos. – Mejor sabor con cero azúcares y cero calorías. Ideal para llevarlo contigo a donde quieras. Splenda ® Balance- nutritivos complementos con proteínas y Splenda® concentrados de polvo de diferentes sabores para disfrutar de un agua refrescante.

**Contacto de prensa:**

**Laura Merino**

PR Executive

5561247602

[laura.merino@another.co](mailto:laura.merino@another.co)