**Endulza tu primavera sin azúcar con estas recetas ligeras**

* *Renueva tu menú en la estación de las flores con ejemplos de tres de recetas ligeras y deliciosas que nos hagan sentir en sintonía con ese cambio de aires.*

**Ciudad de México, 27 de marzo de 2025**.- La espera terminó: los días soleados y las flores en su máximo esplendor nos anuncian que, cuando todo se llena de vida, la primavera está por llegar. Algunos lo llaman la mejor época del año, por los colores, el buen clima, los aromas frescos y los ingredientes que la temporada nos tiene preparados.

La primavera es una temporada llena de colores y sabores, pero disfrutarla no significa recurrir al exceso de calorías. **Splenda®** ofrece alternativas sin sacrificar el sabor, y estas tres recetas primaverales libres de azúcar permiten disfrutar el dulzor de la temporada de manera equilibrada y ligera.

1.- [**Té dulce del sur**](https://www.splendaenespanol.com/recipe/southern-sweet-tea/)

Nada se compara con una bebida bien fría para un día caluroso. Este té es conocido en el sur de Estados Unidos por ser una opción refrescante en los días soleados. Hacer este té es rápido y sencillo, solo necesitas lo siguiente:

**Ingredientes:**

* 1 taza de agua hirviendo.
* 4 bolsas de té negro.
* 4 sobrecitos de **Splenda® Stevia**.
* 1 taza de agua fría.
* Jugo de un limón (opcional).
* Ramitas de menta y rodajas de limón para adornar.

**Preparación:**

1. En una jarra vierte el agua hirviendo sobre las bolsas de té. Cubre y deja reposar durante unos 10 minutos.
2. Retira las bolsas de té, exprimiéndolas para aprovechar todo el sabor.
3. Agrega el **Splenda® Stevia** y el agua fría.
4. Si lo deseas, añade un toque de jugo de limón para un giro extra refrescante.
5. Sirve sobre hielo y decora con rodajas de limón y menta.
6. ¡Listo para esos ratos cuando el sol no perdona!

2.- [**Budín de semillas de chía con pastel de crema**](https://www.splendaenespanol.com/recipe/banana-cream-pie-chia-seed-pudding/)

Este es el postre definitivo de la primavera para darse el gusto sin culpa, ya sea con un cafecito por la mañana o como antojo de media tarde.

**Ingredientes:**

* 3 cucharadas de semillas de chía.
* 2 sobrecitos de Splenda® de fruta del monje.
* 1 cucharadita de canela.
* ¾ taza de leche de coco sin endulzar.
* ¼ taza de leche de almendras sin endulzar.
* 1 plátano (banana) mediano hecho puré.
* ½ plátano (banana) mediano picado para rellenar.
* 1 cucharada de copos de coco sin endulzar para decorar.

**Preparación:**

1. En un tazón, mezcla todos los ingredientes (excepto el plátano picado y el coco), y remueve bien para distribuir las semillas de chía.
2. Deja reposar unos minutos y mezcla nuevamente para evitar grumos.
3. Cubre con papel plástico y refrigera por al menos una hora o durante la noche para obtener una textura más cremosa.
4. Sirve en frascos de vidrio y decora con el plátano picado y los copos de coco.
5. Disfruta un *snack* dulce, pero ligero.

3.- [***Cupcakes* de colibrí**](https://www.splendaenespanol.com/recipe/mini-hummingbird-cupcakes/)

Son deliciosos, esponjosos y se ven tan bonitos como el ave que les da nombre. No hay complicaciones en hornearlos. Solo necesitas 40 minutos y tendrás 24 porciones para compartir durante la semana. Sigue estos pasos al pie de la letra:

**Ingredientes para *cupcakes*:**

* 1 ⅔ tazas de harina.
* 1 cucharadita de canela molida.
* ½ cucharadita de nuez moscada molida.
* 1 cucharadita de bicarbonato de sodio.
* 1 cucharadita de polvo para hornear.
* ½ cucharadita de sal.
* 1 huevo grande.
* 1 yema de huevo.
* ⅔ taza de **Splenda® Stevia**.
* ½ taza de piña triturada.
* 2 plátanos (bananas) maduros, hechos puré.
* ⅓ taza de aceite de coco derretido.
* 1 cucharadita de extracto de vainilla.
* ¼ taza de leche descremada.
* ½ taza de nueces pecanas picadas.

**Para el glaseado:**

* 225 gramos de queso crema
* ⅔ taza de yogur griego natural descremado
* ¼ taza de **Splenda® Stevia**
* 2 cucharaditas de extracto de vainilla

**Preparación para los *cupcakes*:**

1. Precalienta el horno a 120°C y coloca los capacillos en un molde para mini muffins.
2. En un tazón, mezcla la harina, la canela, la nuez moscada, el bicarbonato, el polvo para hornear y la sal.
3. Bate por unos tres minutos (más o menos) el huevo, la yema y el **Splenda® Stevia** hasta que la mezcla esté suave y clara.
4. Agrega la piña, el plátano, el aceite de coco y la vainilla para luego integrarlos a la masa.
5. Incorpora la harina en tres partes, alternando con la leche, y revuelve hasta combinar.
6. Agrega las nueces y agítalas ligeramente.
7. Llena los capacillos hasta ⅔ de su capacidad y hornea de 16 a 18 minutos. Cuando un palillo insertado en el centro salga limpio, es hora de retíralos y dejar enfriar.

**Glaseado:**

1. Bate el queso crema, el yogur, el **Splenda® Stevia** y la vainilla hasta generar un resultado cremoso.
2. Decora los *cupcakes* con el glaseado y añade nueces picadas para el toque crujiente.
3. Reparte y comparte con otros para darle la bienvenida a la primavera como es debido.

**Sobre Splenda**

Splenda tiene distintos productos para ayudar a las personas a disminuir su consumo de azúcar

Splenda® Original. – Delicioso sabor, el original que todo el mundo conoce

Splenda® Stevia. – Hecho con stevia de alta pureza, para los amantes de la Stevia

Splenda® Fruta del Monje- Hecho con fruta del monje, para los amantes de los sabores frutales.

Splenda® Azúcar y Splenda® Mascabado. – Rinden el doble que el azúcar

Splenda® Original y Splenda® Stevia líquidos. – El delicioso sabor que ya conoces, ideal para llevarlo contigo a donde quieras.

Splenda ® Balance- Bebidas altas en proteína, cero azúcares, con vitaminas y minerales, sabor chocolate o vanilla.

Splenda® concentrados de polvo de diferentes sabores para disfrutar de un agua refrescante al instante.

**Contacto de prensa:**

**Laura Merino**

PR Executive

5561247602

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