**Recetas alternativas de Día de Muertos para**

**un dulce noviembre**

* *La festividad que conoces con el toquecito dulce, pero sin azúcar gracias a una receta alternativa de pan muerto que honra a los difuntos y también cuida de ti.*

**Ciudad de México, 29 de octubre del 2024**.- El Día de Muertos es cuando las almas de nuestros seres queridos regresan a nosotros para abrazarnos por un momento. Aunque es conocida como una costumbre mexicana, muchos países de América Latina con raíces precolombinas también lo celebran, desde el Caribe, Centroamérica hasta Sudamérica.

Si algo une a une a todos esos festejos regionales es la comida para recibir a nuestros difuntos con un delicioso platillo o postre típico. Pero ¿qué pasaría si le damos un giro *delicioso, pero sin azúcar* a esta fecha? Te proponemos **un par de recetas** en donde la salud y la tradición se respetan por igual.

**Pan de muerto sin azúcar**

**Ingredientes:**

* 20 gramos de levadura instantánea.
* 1 kilo de harina de trigo más 200 gramos para amasar.
* 350 mililitros de leche al tiempo
* 5 huevos enteros y 4 yemas
* 12 gramos de sal
* **1 taza y media de Splenda® Repostería / 39 gramos de Splenda® Repostería.**
* 300 gramos de ghee o mantequilla a temperatura ambiente
* 10 mililitros de agua de azahar
* Ralladura de una naranja
* 100 gramos de canela fresca molida
* Un tazón grande
* Charolas para horno
* Papel encerado
* Papel film

**¿Cómo prepararlo?**

1. Toma 300 gramos de harina y añade tanto la levadura como la leche tibia. A esta mezcla se le deja reposar unos 30 minutos.
2. Agrega los huevos y las yemas uno por uno, asegurando que estén bien batidos. Poco a poco incorpora los 700 gramos restantes de harina a la masa.
3. Integra la ralladura de naranja, el Splenda® Repostería y el ghee mientras bates lentamente hasta obtener una consistencia medio manejable para que luego repose una media hora.
4. Coloca la masa en el tazón ligeramente engrasado, cúbrela con film plástico y déjala reposar en un lugar cálido unas dos horas.
5. Una vez que la masa haya doblado su tamaño, divídela en porciones,
6. Con la mezcla haz bolitas unas de 60 gramos para el cuerpo del pan y otras de 10 gramos para los huesitos para adornar y que colocarás en el papel encerado.
7. Coloca los huesitos encima de cada pan y una pequeña bolita en la parte superior.
8. Cubre los panes formados con un trapo limpio y déjalos reposar durante una hora más para que vuelvan a esponjarse.
9. Precalienta el horno a 180°C y barniza los panes con un poco de huevo batido y mantequilla para darles un acabado dorado.
10. Hornea durante una media hora o hasta que los panes estén dorados.
11. Deja enfriar los panes en una rejilla antes de servir.
12. ¡Disfruta!

**Galleta de calaverita con Fruta del Monje**

**Ingredientes:**

* 2 huevos
* 1 cucharada de vainilla
* 50 gramos de Splenda® Fruta del Monje
* 55 gramos de ghee
* Ralladura de naranja
* 225 gramos de harina de almendra
* 1 cucharada de polvo para hornear

**¿Cómo prepararlo?**

1. Poner en un tazón los huevos batidos, vainilla, Splenda® Fruta del Monje, ralladura de naranja, polvo para hornear y se bate todo
2. Al final se agrega el ghee, se continúa batiendo y se refrigera por 20 minutos
3. Al sacar del refrigerador, se hacen bolitas de 15 a 20 gramas para colocarse en el molde de tu preferencia, que para esta temporada será de calaverita
4. Ponerlas a hornear de 15 a 20 minutos a 180°C
5. Retira del horno y aprovecha para tener un momento espléndido contigo.

**Nuevas formas de vivir el legado**

Permítete que tu altar se llene de nuevas tradiciones, como consumir menos azúcar. Si escogimos a **Splenda® Repostería o** **Splenda® Fruta del Monje** como parte de los ingredientes es porque están hechos con los ingredientes de la más alta calidad con lo que es posible cocinar, hornear y preparar bebidas para toda la familia sin las calorías añadidas del azúcar, una nueva práctica que también podrías adoptar con las próximas fiestas decembrinas. Pero lo más importante es que estás creando una nueva experiencia hacia un mejor estilo de vida, sin dejar de lado lo que esta festividad representa.

**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)