**Sugar free: 3 recetas de temporada otoño-invierno donde el azúcar no hace falta**

* *Disfruta de la satisfacción de cocinar mientras cuidas de tu bienestar y sin sacrificar ni un gramo de dulzura con tres recetas inspiradas en otoño e invierno.*

**Ciudad de México, 29 de noviembre del 2024**.- Cuando las hojas caen de los árboles y se siente el frío, llegó la hora de sacar los abrigos y las bufandas del armario. Pero también es una época del año en la que podemos aprovechar de una variedad de ingredientes de temporada para incluirlos en todo tipo de platillos.

¿Y si te dijéramos que disfrutar de estos sabores no implica recurrir al azúcar? En lugar de eso, disfrutemos de la dulzura natural que ofrecen los productos frescos, usando alternativas que realcen su sabor. Anota todo, porque te compartimos tres recetas de temporada otoño-invierno donde el azúcar no hace falta:

[**Para**](https://www.splendaenespanol.com/recipe/berry-oatmeal-crisp/) **iniciar el día: crujiente de avena con frutos rojos**

Comienza tus mañanas con un delicioso platillo otoñal que te despierte y te dé energía al máximo. Para ello, necesitarás:

Rinde: 9 porciones

* 1 taza de avena en hojuelas
* 2 cucharadas de mantequilla fría sin sal, cortada en trozos pequeños
* 2 cucharadas de crema de almendras sin endulzar
* ½ taza de harina más 1 cucharada extra
* 3 cucharitas de Splenda® Granular
* 1 cucharadita de sal
* 2 tazas de fresas en rodajas
* 1 taza de arándanos
* 1 taza de frambuesas
* 1 cucharadita de extracto de vainilla

Instrucciones:

1. En una licuadora pon la avena, la mantequilla, la cremade almendras, ½ taza de harina, 2 cucharadas de Splenda® y ½ cucharadita de sal hasta que la mezcla se amase.
2. En un bol grande, bate la cucharada restante de harina, 1 cucharada de Splenda ® y ½ cucharadita de sal . Luego añade las fresas, los arándanos, las frambuesas y el extracto de vainilla hasta que queden revueltos.
3. Coloca la combinación de frutas sobre la mezcla y hornea de 40 a 45 minutos hasta que esté dorado y burbujeante. Dejar enfriar al menos 20 minutos antes de servir. ¡Listo para disfrutar!

**Para el frío:** [**Sidra caliente con especias**](https://www.splendaenespanol.com/recipe/copycat-smoothie-king-pumpkin-protein-smoothie/)

**Rinde: 16 porciones**

La mejor cosecha de manzanas se da entre el final del verano y el principio del otoño. Cuando vayas al supermercado por las más frescas, también trae contigo:

* 8 tazas de sidra de manzana sin azúcar añadida
* ½ taza de Splenda® Stevia Rellena pack
* 16 clavos enteros
* 6 granos de pimienta
* 5 palitos de canela
* ⅓ taza de jugo de limón fresco
* ½ taza de arándanos secos
* 8 rebanadas finas de naranja
* 8 rebanadas finas de limón

Instrucciones:

1. En una olla grande, combina la sidra con el endulzante y las especias. Lleva a fuego lento y deja que los sabores se mezclen durante unos 30-40 minutos.
2. Añade las rodajas de fruta en los últimos minutos de cocción.
3. Sirve caliente en tazas, disfrutando de la fragancia especiada que llenará tu hogar.

**Un dulce postre:**S**trudel de manzana**

**Rinde: 10 porciones**

Un clásico de la gastronomía alemana, austriaca y húngara. Para esta versión sin el exceso de azúcar, lleva a la cocina lo siguiente:

Ingredientes:

* 2 tazas de manzanas verdes en cubos
* 10 gramos de Splenda® Granular
* 2 cucharadas de margarina
* 2 cucharadas de nueces
* ¼ de taza de arándanos deshidratados
* 1 cucharadita de canela molida
* Pasta hojaldre
* ¾ de taza de harina de trigo
* 1 barra de margarina sin sal
* 1 pizca de sal
* ¾ de taza de agua

**Instrucciones:**

**Preparación:**

1. Mezcla el agua, la sal y la harina durante 3 minutos hasta formar una masa elástica y tersa. Forma una bola con la masa y reserva por 5 minutos.
2. Extiende la masa y coloca la margarina en la parte superior. Cubre y da una vuelta como un libro. Deja reposar por 5 minutos. Repite este proceso de vueltas hasta llegar a 4, luego refrigera por 2 horas.
3. Saca del refrigerador y extiende la masa hasta alcanzar 20 cm de ancho.
4. Prepara el relleno: corta las manzanas en cubos y colócalas en agua con 5 gotas de limón. En un sartén, derrite la margarina y cocina las manzanas con el endulzante Splenda por 5 minutos. Agrega el resto de los ingredientes y reserva el relleno por lo menos 30 minutos.
5. Rellena la masa con la mezcla de manzana y hornea durante 25 minutos a 180°C, hasta que esté firme y ligeramente dorado.

**Dulzura que te cuida**

Con estas **recetas de otoño-invierno,** queda claro que los placeres de la temporada no tienen por qué implicar el dejar de cuidarse. Gracias a la variedad de productos **Splenda®**, puedes darles a tus platillos y bebidas ese toque dulce que tanto te gusta sin importar qué estación del año sea para convertir la experiencia de comer en un momento de bienestar.

**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)