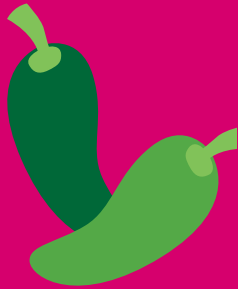


RECETAS

MEXICANAS SIN AZÚCAR CON

Svetia®





ARROZ CON LECHE



Porciones: 4-6

Elaboración: 45 minutos

Ingredientes

- ½ taza de arroz remojado
- 1 taza de agua
- 1 tama de canela
- 2 tazas de leche
- Ralladura de 1 limón
- 1 cucharada de vainilla
- 4 sobres de **Svetia**[®]

Opcional:

- agregar ½ taza de leche evaporada o
- 2 cucharadas de leche en polvo o pasitas.

Elaboración

1. Cocinar a fuego medio el arroz con agua, canela y ralladura de limón hasta que esté suave.
2. Cuando casi se evapore el agua, agregar la leche, vainilla y **Svetia**[®].
3. Cocinar hasta que quede cremoso y de quererlo, agregar leche evaporada o en polvo.





GORDITAS DE LA VILLA



Porciones: 12-14

Elaboración: 1 hora

Ingredientes

- 1 taza de harina de maíz
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 5 sobres de **Svetia**[®]
- 45 g de mantequilla sin sal
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ cucharadita de canela
- 1 yema
- ½ taza de leche

Elaboración

1. Mezclar en un bowl harina de maíz, polvo para hornear, bicarbonato de sodio y **Svetia**[®].
2. Agregar mantequilla e integrar con un tenedor hasta que se formen grumos.
3. Añadir la yema, canela y vainilla; poco a poco agregar la leche sin dejar de mezclar hasta que se forme una masa con consistencia de plastilina.
4. Formar gorditas con las manos y cocinar dos minutos por lado en un comal caliente engrasado con un poco de mantequilla.





TARUGOS DE TAMARINDO



Porciones: depende del tamaño

Elaboración: 2 horas

Ingredientes

- 2 tazas de tamarindo crudo
- 3 tazas de agua
- 6-8 sobres de **Svetia**®
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- chile piquín o cualquier chile en polvo al gusto

Elaboración

1. Retirar la cáscara del tamarindo, apretando las vainas con fuerza y arrancando la cubierta café para sólo dejar la pulpa y semillas.
2. Reservar $\frac{1}{4}$ taza del agua y cocinar el tamarindo con el resto del agua a fuego medio, removiendo de vez en cuando hasta que la pulpa tenga consistencia de puré.
3. En el cuarto de agua apartado, mezclar la fécula de maíz y **Svetia**®, añadir al tamarindo. De quererlo, también se puede agregar un poco de chile en polvo.
4. Seguir cocinando hasta que la mezcla tenga consistencia de plastilina.
5. Esperar a que se enfríe y formar bolitas con las manos mojadas.
6. Rodar cada bolita por chile en polvo y servir.





TAMALES DE DULCE



Porciones: depende del tamaño

Elaboración: 3 horas

Ingredientes

- 1 barra de mantequilla
 - 6 sobres de **Svetia**[®]
 - 1 taza de masa de maíz
 - ½ cucharadita de polvo para hornear
 - 1 cucharadita de vainilla
 - 1 taza de agua
 - 1 cucharadita de anís
 - Hojas para tamal remojadas
- Opcional: colorante vegetal, pasitas
- Observación: podría llegar a necesitarse más agua, hasta que la masa llegue a la consistencia deseada.

Elaboración

1. Calentar el agua con el anís hasta que el sabor se infusione. Reservar.
2. Con un globo batidor o batidora, batir a toda velocidad la mantequilla con **Svetia**[®] hasta blanquear.
3. Añadir poco a poco la masa de maíz en porciones pequeñas.
4. Una vez integrado, añadir el agua infundada con anís, vainilla y colorante.
5. Para formar los tamales colocar una o dos cucharadas en el centro de las hojas y cerrar los lados de la hoja.
6. Doblar después la punta de la hoja hacia arriba y de ser necesario amarrar con una tira de hoja para retener el doblez.
7. Cocinar con el doblez hacia abajo en tamalera o vaporera por 1 hora o hasta que estén firmes y la masa se despegue fácilmente de la hoja.





CHILES ANCHOS RELLENOS



Porciones: 6

Elaboración: : 45 minutos

Ingredientes

Para los chiles:

- 6 chiles anchos
- 2 cucharadas vinagre
- 2 tazas de agua
- 2 Hojas laurel
- 3 sobres de Svetia®

Para el relleno:

- 2 plátanos machos
- ¼ cebolla
- 2 jitomates
- 1 ajo
- Perejil
- 1 cucharada de alcaparras
- 100 grs queso cotija
- Sal

Elaboración

Para los chiles:

1. Hervir agua con Svetia®, laurel y vinagre. Agregar los chiles y cocinar hasta que se suavicen.
2. Abrir los chiles y retirar las semillas y venas. Reservar un poco del jarabe.

Para el relleno:

1. En un poco de aceite saltear cebolla y ajo hasta que queden aperladas.
2. Mientras, cortar los extremos del plátano y cortar en cubos medianos.
3. Agregar al salteado jitomate picado en cubos y alcaparras picadas finamente.
4. Cuando el jitomate esté cocido, agregar el plátano, reducir los jugos y agregar perejil.
5. Probar, agregar un poco del jarabe y sal a gusto
6. Rellenar los chiles con ayuda de una cuchara y cubrir con queso.





MARGARITA



Porciones: 1

Elaboración: : 10 minutos

Ingredientes

- jugo de dos limones
- ralladura de una naranja
- 1 taza de hielo
- 1 sobre de **Svetia**[®]
- sal y limón para escarchar
- Opcional: agregar 1 oz de licor de naranja y 1 oz de tequila blanco

Elaboración

1. Colocar la copa en el congelador o reposar con hielo 2 minutos antes de comenzar con la preparación.
2. Presionar suavemente un limón contra la orilla de una copa y luego pasarla por sal. Reservar.
3. Colocar en la licuadora el resto de los ingredientes y licuar hasta que el hielo se deshaga.
4. Servir.





CAPIROTADA DE 3 LECHE



Porciones: 4-6

Elaboración: : 45 minutos

Ingredientes

- 2 bolillos
- 1 taza de leche
- 1 taza de leche evaporada baja en grasa
- 3 cucharadas de media crema
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 sobres de **Svetia**[®]
- Para servir: Coco seco, almendras, pasitas, grageas de colores, canela en polvo

Elaboración

1. Cortar los bolillos en rebanadas de 1.5 cm.
2. Dorar en un sartén con un poco de aceite por ambos lados o en horno, rociadas con un poco de aceite en aerosol a 200°C por 5 minutos o hasta que se doren de ambos lados.
3. Aparte cocinar en una olla a fuego medio la leche, leche evaporada, media crema, vainilla y **Svetia**[®] por 10 minutos o hasta que se evapore una cuarta parte del líquido.
4. Esperar a que se enfríen un poco las 3 leches y servir las rebanadas de pan en vasos individuales y bañarlos bien.
5. Reposar por 20 minutos o hasta que el líquido se absorba en el pan y decorar al gusto.





MOLE BLANCO



Porciones: 4

Elaboración: : 2 horas

Ingredientes

- 1 taza de almendras sin cáscara
- 1 taza de cacahuates
- ½ taza de ajonjolí
- ½ taza de piñones rosas
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 chile güero
- 1 plátano macho
- ½ bolillo duro
- 2 pimientas gordas
- 2 clavos de olor
- 2-3 Tazas de caldo de pollo
- 3 sobres de **Svetia**®
- Sal y pimienta al gusto
- 4 piezas de pollo cocido
- Opcional: agregar chocolate blanco

Elaboración

1. Tostar las almendras, los cacahuates, el ajonjolí y los piñones a 180° grados por 5 minutos o hasta que estén ligeramente dorados.
2. Saltear en una olla grande el ajo, la cebolla, el chile güero, el plátano macho, el bolillo, la pimienta gorda y el clavo hasta que estén dorados.
3. Licuar todos los ingredientes del sartén junto con las semillas, sal y pimienta al gusto y el caldo de pollo necesario.
4. Cocinar la mezcla en una olla a fuego medio para cocinar removiendo constantemente agregando caldo de pollo según sea necesario.
5. Agregar el chocolate blanco y cuando la textura sea la deseada.
6. Servir el pollo cubierto con el mole rosa y acompañar con tortillas.





CHOCOLATE CALIENTE



Porciones: 4

Elaboración: 30 minutos

Ingredientes

- ½ litro de agua
- 1 rama de canela
- ½ taza de chocolate amargo sin azúcar
- 2 cucharadas de cocoa
- 3 tazas de leche
- 5 sobres de **Svetia**®
- 1 cucharada de vainilla
- Opcional: agregar pimienta gorda y utilizar cualquier tipo de leche

Elaboración

1. Hervir en una olla grande el agua con la rama de canela por 5 minutos.
2. Añadir chocolate, cocoa, leche y **Svetia**®.
3. Cocinar a fuego medio removiendo constantemente hasta que el chocolate se derrita y la mezcla se reduzca un poco.
4. Agregar vainilla y mezclar con molinillo o globo batidor para hacer espuma.
5. Servir caliente.





DISFRUTA LO DULCE
DE LAS TRADICIONES
MEXICANAS



Elaborado con concentrado de
FRUTA MONJE
(MONK FRUIT) 3.5%



DISFRUTA LO DULCE
DE LAS TRADICIONES
MEXICANAS



Escanea el QR
y encuentra
Incríbles Recetas sin
Azúcar con Monkia®