

kiwilimón

# RECETAS FRESCAS BAJAS EN CALORÍAS



BUENO Y DULCE  
[www.buenoydulce.com](http://www.buenoydulce.com)

# GELATINA MOSAICO DE REFRESCO

## BAJO EN CALORÍAS CON CEREZA

TIEMPO: 245 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 12



# GELATINA MOSAICO DE REFRESCO BAJO EN CALORÍAS CON CEREZA

## INGREDIENTES

PARA LA GELATINA DE CEREZA

- 1 taza de cerezas en almíbar
- 1 taza de leche evaporada
- 1 taza de crema ácida
- 2 tazas de leche
- 3 cdas. de sustituto de azúcar
- 4 sobres de grenetina de 28g  
(*hidratada y fundida*)

PARA LA GELATINA DE REFRESCO

- 1l de refresco bajo en calorías
- 6 sobres de grenetina de 42g  
(*hidratada y fundida*)

PARA DECORAR

- al gusto de crema para batir  
baja en calorías
- al gusto de cerezas en almíbar

## PREPARACIÓN

1. Para la gelatina de cereza: licúa las cerezas con la leche evaporada, la leche líquida, la crema, el sustituto de azúcar y agrega la grenetina en forma de hilo hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Vierte en un molde previamente engrasado y refrigera por 2 horas o hasta que cuaje.
3. Desmolda y corta cubitos de gelatina de 2 cm. Reserva.
4. Calienta el refresco de cola bajo en calorías, añade la grenetina y disuelve. Reserva.
5. En un molde de rosca de 25 cm de diámetro coloca los cubitos de gelatina de cereza y vierte la gelatina de refresco de cola, refrigera hasta que cuaje.
6. Desmolda y decora con crema batida y cerezas.



# BROWNIES DE AGUACATE

## BAJOS EN CALORÍAS

TIEMPO: 45 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 9



# BROWNIES DE AGUACATE BAJOS EN CALORÍAS

## INGREDIENTES

- 300g de chocolate amargo  
(*en trozos*)
- 2 cdas. de aceite de coco
- 2 aguacates maduros (*en trozos*)
- ¼ de taza de sustituto de azúcar  
(*sucralosa*) horneable
- 1 cdita. de vainilla
- 3 huevos
- ½ taza de cocoa en polvo
- ½ taza de harina
- ¼ de taza de nuez picada

## PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Derrite el chocolate a baño maría junto con el aceite de coco. Mezcla hasta integrar, retira del baño maría y deja que se enfríe ligeramente.
3. En un procesador para alimentos, procesa el aguacate hasta formar un puré terso.
4. En un bowl, bate el chocolate derretido con el puré de aguacate, el sustituto de azúcar, la vainilla y los huevos. Añade poco a poco la cocoa y la harina. Mezcla las nueces ligeramente.
5. Vierte la mezcla en un molde para brownies previamente engrasado y enharinado. Hornea alrededor de 15 minutos o hasta que estén cocidos. Enfría y corta.



# PALETAS HELADAS DE HORCHATA BAJAS EN CALORÍAS

TIEMPO: 240 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 8



# PALETAS HELADAS DE HORCHATA BAJAS EN CALORÍAS

## INGREDIENTES

- 1 taza de arroz
- 2 tazas de agua caliente
- 1 cdita. de canela
- 1 lata de leche evaporada
- 2 cdas. de sustituto de azúcar  
(*sucralosa*)
- ½ taza de crema para batir

## PREPARACIÓN

1. Remoja el arroz cinco minutos con el agua caliente.
2. Licúa el arroz con la canela, la leche evaporada, el sustituto de azúcar y la crema para batir.
3. Cuela la preparación y vierte en un molde para paletas. Inserta los palitos y congela 2 horas o hasta que estén sólidas.
4. Desmolda y sirve.



# TARTA DE FRUTAS CON CREMA PASTELERA

BAJA EN CALORÍAS

TIEMPO: 160 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 8



# TARTA DE FRUTAS CON CREMA PASTELERA BAJA EN CALORÍAS

## INGREDIENTES

### PARA LA BASE

- ½ taza de almendras
- 2 tazas de galletas bajas en calorías
- ½ taza de mantequilla (*derretida*)

### PARA LA CREMA PASTELERA

- 5 yemas de huevo
- ½ taza de sustituto de azúcar
- 5 cdas. de fécula de maíz
- 2 tazas de leche
- 1 cda. de vainilla

### PARA LA TARTA

- 1 taza de durazno en almíbar (*en rebanadas*)
- 1 taza de kiwi (*en rebanadas*)
- 1 taza de fresas (*en rebanadas*)
- ½ taza de zarzamoras
- ½ taza de frambuesas
- ¼ taza de moras azules

## PREPARACIÓN

1. Para la base, procesa las almendras con las galletas hasta obtener un polvo fino. Agrega la mantequilla derretida e incorpora bien.
2. Vierte sobre una base de tarta de 25 cm de diámetro y con ayuda de tus manos presiona hasta comprimir, refrigera por 1 hora o hasta que tome consistencia.
3. Mientras tanto, en un bowl bate las yemas con el sustituto de azúcar y la fécula de maíz hasta blanquear. Reserva.
4. Calienta la leche a fuego bajo en una olla, agrega la vainilla y cuando suelte el hervor, tempera las yemas con una cucharada de leche caliente. Regresa toda la preparación de yemas a la olla y cocina sin dejar de mover a fuego bajo hasta espesar. Vierte en un bowl y deja enfriar.
5. Rellena la tarta con la crema y decora con las frutas. Refrigera alrededor de 1 hora o hasta que la crema tome consistencia. Sirve.

# PASTEL FRÍO DE PIÑA Y YOGHURT

## BAJO EN CALORÍAS

TIEMPO: 125 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 6



# PASTEL FRÍO DE PIÑA Y YOGHURT BAJO EN CALORÍAS

## INGREDIENTES

- 1 plátano
- 1 cda. de jugo de naranja bajo en calorías
- 2 tazas de yoghurt griego bajo en calorías
- ½ taza de crema para batir
- 2 cdas. de sustituto de azúcar
- 1 cdita. de esencia de vainilla
- 4 sobres de grenetina de 28g (*hidratada y fundida*)
- 3 rodajas de piña en almíbar (*cortadas a la mitad*)
- 1 ½ tazas de piña en almíbar (*cortada en cubitos*)
- 3 tazas de soletas
- ½ taza de coco tostado

## PREPARACIÓN

1. En un bowl, machaca el plátano agrega el jugo de naranja bajo en calorías y reserva.
2. En una batidora, bate el yoghurt griego bajo en calorías, la crema para batir y añade el sustituto de azúcar, el plátano machacado, la esencia de vainilla y a grenetina.
3. En un molde rectangular coloca una capa de soletas, coloca las rebanadas de piña a los costados del molde. Vierte un poco de la mezcla anterior y añade los cubitos de piña. Agrega un poco más de mezcla y el resto de la piña. Cubre con el coco, coloca soletas encima y refrigera por 2 horas, o bien, hasta que cuaje.
4. Corta una rebanada y sirve.



# PALETAS HELADAS DE GOMITAS CON REFRESCO BAJO EN CALORÍAS

TIEMPO: 240 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 4



# PALETAS HELADAS DE GOMITAS CON REFRESCO BAJO EN CALORÍAS

## INGREDIENTES

- 2 tazas de refresco de limón bajo en calorías
- 1 cda. de sustituto de azúcar
- 1 taza de gomitas de osito sin azúcar

## PREPARACIÓN

1. Mezcla el refresco de limón bajo en calorías con el sustituto de azúcar. Reserva.
2. Coloca las gomitas de osito en moldes para paleta, vierte el refresco y congela por 4 horas o hasta que estén congeladas. Desmolda y sirve.



# CHEESECAKE DE MATCHA

## BAJO EN CALORÍAS

TIEMPO: 135 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 10



# CHEESECAKE DE MATCHA BAJO EN CALORÍAS

## INGREDIENTES

### PARA LA BASE

- 2 tazas galletas de avena bajas en calorías
- ½ taza mantequilla derretida
- 2 cdas. de matcha
- ⅓ taza de agua caliente
- 3 paquetes de queso crema (190g c/u)
- 1 taza de crema para batir
- 3 cdas. de sustituto de azúcar
- 1 sobre de grenetina de 14g (*hidratada y fundida*)
- ½ taza chocolate blanco derretido

### PARA DECORAR

- matcha
- virutas de chocolate
- fresas para decorar

## PREPARACIÓN

1. Para la base, coloca las galletas en una bolsa y con un rodillo tritúralas hasta obtener un polvo fino.
2. En un bowl mezcla las galletas con la mantequilla, coloca sobre un molde de pastel de 25cm de diámetro y presiona para compactar.
3. Mezcla la matcha con agua caliente para disolver, deja enfriar y reserva.
4. Bate el queso crema con la crema para batir, hasta tener una consistencia homogénea.
5. Divide la mezcla en 2 partes, agrega la matcha a una parte, añade el sustituto de azúcar y la grenetina en forma de hilo y bate hasta incorporar.
6. Agrega el chocolate blanco a la otra mitad de mezcla de queso, bate hasta integrar.
7. Con ayuda de una manga de repostería vierte una capa de chocolate blanco en el molde, congela por 10 minutos hasta que cuaje. Con otra manga vierte una capa de matcha sobre la capa de chocolate, y congela hasta que cuaje; repite el proceso hasta llenar el molde. Refrigerar por 2 horas o bien hasta que cuaje.
8. Desmolda el cheesecake y espolvorea matcha con ayuda de un colador, agrega fresas y virutas de chocolate.



# PANQUÉ SOPRESA DE CHOCOLATE

## BAJO EN CALORÍAS

TIEMPO: 155 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 10



# PANQUÉ SOPRESA DE CHOCOLATE BAJO EN CALORÍAS

## INGREDIENTES

### PARA EL PANQUÉ

- 3 barras de mantequilla  
(90g c/u)
- 2 tazas de sustituto de azúcar  
horneable (*sucralosa*)
- 6 piezas de huevo
- 4 ½ tazas de harina
- 2 cditas. de polvo para hornear
- 1 ½ tazas de leche
- al gusto de colorante rosa
- 1 taza de chocolate fundido

### PARA LA COBERTURA

- 1 taza de queso crema
- ½ taza de crema para batir
- 3 cdas. de sustituto de azúcar  
(*sucralosa*)
- al gusto de dulces confitados  
de corazón para decorar

## PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Bate la mantequilla hasta que esté cremosa, agrega el sustituto de azúcar y luego uno a uno los huevos, la harina, el polvo para hornear, la leche y bate por 5 min.
3. Divide la preparación en 2 bowls, a un bowl incorpora el colorante y al otro el chocolate derretido.
4. Vierte la mezcla rosa sobre una charola con papel encerado y hornea por 12 minutos. Deja enfriar y corta corazones con ayuda de un cortador para galletas.
5. En un molde para panqué previamente engrasado y enharinado, vierte una cuarta parte de la mezcla de chocolate. Acomoda los corazones de bizcocho rosa de forma vertical y rellena con el resto de la mezcla de chocolate.
6. Hornea el panqué por 35 minutos o hasta que esté cocido. Deja enfriar y desmolda.
7. Para la cobertura, bate el queso crema con la crema para batir y el sustituto de azúcar.
8. Cubre el panqué con la cobertura de queso, decora con los corazones confitados.



# TIRITAS AGRIDULCES DE POLLO

## BAJAS EN CALORÍAS

TIEMPO: 35 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 6



# TIRITAS AGRIDULCES DE POLLO BAJAS EN CALORÍAS

## INGREDIENTES

### PARA EL POLLO

- 1 pechuga de pollo (*en fajitas*)
- sal y pimienta
- 2 huevos batidos
- 1 taza de pan molido
- ½ taza de hojuelas de maíz molidas
- 1 cda. de fécula de maíz
- aceite vegetal para freír

### PARA LA SALSA

- 2 cdas. de chipotle molido
- 2 cdas. vinagre de arroz
- 1 cda. de jengibre (*finamente picado*)
- 2 cdas. de salsa de soya
- 1 cda. de ajo (*finamente picado*)
- 2 cdas. de fécula de maíz
- ¼ de taza de agua
- 3 cdas. de sustituto de azúcar
- ¼ de taza de jugo de limón
- 2 cdas. de salsa sriracha
- tallos de cebolla picados

## PREPARACIÓN

1. Coloca las fajitas de pollo en un bowl y mezcla con el huevo, la sal y la pimienta, reserva.
2. En un bowl, mezcla el pan molido con las hojuelas de maíz y la fécula, empaniza el pollo con esta mezcla cubriendo por completo.
3. Fríe las tiras de pollo en una olla con aceite caliente hasta que esté dorado y escurre sobre papel absorbente. Reserva.
4. Para la salsa, en una ollita cocina el chile chipotle con el vinagre, el jengibre, la salsa de soya y el ajo. Mientras suelta el hervor, hidrata la fécula con el agua en un bowl y vierte a la salsa junto con el sustituto de azúcar, agrega el jugo de limón y la sriracha. Cocina hasta espesar y sazona.
5. En un bowl mezcla las tiras de pollo con la salsa asegurándote de cubrir las por completo.
6. Sirve en una tabla y decora con tallos de cambray. Acompaña con elotes asados y disfruta.



# SALMÓN HAWAIANO

## BAJO EN CALORÍAS

TIEMPO: 90 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 14



# SALMÓN HAWAIANO

## BAJO EN CALORÍAS

### INGREDIENTES

- 1 lomo de salmón de 500 g a 1 kg

#### PARA EL CURADO

- 1 taza de sal de grano
- 1 cda. de hojuela de chile
- 1 cda. de edulcorante no calórico
- 5 cdas. de ralladura de limón amarillo agrio
- 5 cdas. de ralladura de limón amarillo
- 1 cda. de pimienta gorda

#### PARA LA VINAGRETA

- $\frac{3}{4}$  de taza de jugo de limón amarillo para vinagreta
- $\frac{1}{4}$  de taza de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 cda. de edulcorante no calórico
- 3 cdas. de salsa de soya
- 1 pizca de sal y pimienta

#### PARA ARMAR EL PLATO

- 2 aguacates (*en cubos medianos*)
- $\frac{1}{2}$  taza de piña miel (*en cubos medianos*)

- $\frac{1}{4}$  de taza de tallo de cebolla cambray picada

- 1 cda. de ajonjolí blanco
- 2 cdas. de hojuela de chile

### PREPARACIÓN

1. Para el curado de salmón, en un bowl mezcla los ingredientes del curado y reserva.
2. Coloca a una tabla plástico antiadherente, agrega una capa de la mezcla anterior y coloca el salmón; cubre totalmente con la mezcla. Refrigerera la preparación 1 hora.
3. Retira el salmón de refrigeración y con ayuda de una brocha o cuchara quita el exceso de la cobertura.
4. Corta el salmón en cubos medianos y reserva tapado en refrigeración.
5. Para la vinagreta, licúa todos los ingredientes hasta conseguir una mezcla homogénea, sazona a tu gusto con sal y pimienta y reserva.
6. En un bowl mezcla, los cubos de salmón con el aguacate, la piña y la vinagreta, sirve en platos individuales y decora con ajonjolí, colitas de cebolla cambray y un poco de hojuelas de chile al gusto.



# LOMO DE CERDO EN SALSA DULCE DE CIRUELA BAJO EN CALORÍAS

TIEMPO: 90 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 6



# LOMO DE CERDO EN SALSA DULCE DE CIRUELA BAJO EN CALORÍAS

## INGREDIENTES

### PARA EL LOMO

- ½ cda. de sal
- 1 cda. de paprika
- ½ cda. de polvo de ajo
- ½ cda. de cebolla en polvo
- 3 cdas. de aceite
- 1,200g de lomo de cerdo limpio

### PARA LA SALSA

- 1 cda. de aceite de oliva
- ¼ de taza de cebolla troceada
- 2 dientes de ajo picado
- 1 ½ tazas de ciruela pasa (*sin hueso*)
- 1 ¼ tazas de jugo de naranja
- 2 cdas. de sustituto de azúcar horneable
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 cda. de tomillo
- al gusto de sal

## PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. En un bowl, mezcla la sal con la paprika, el ajo en polvo y la cebolla en polvo. Unta todo el lomo con esta preparación.
3. Sella el lomo por todos lados en una sartén caliente a fuego alto con el aceite. Escurre y coloca en una charola para horno. Reserva.
4. Para la salsa, calienta el aceite de oliva en una olla a fuego medio. Cocina la cebolla y el ajo, agrega las ciruelas pasas, el jugo de naranja, el sustituto de azúcar, el caldo de pollo y el tomillo. Cocina hasta que suelte el hervor y reduzca a  $\frac{3}{4}$ , sazona con un poco de sal. Enfría ligeramente.
5. Licúa la preparación anterior hasta obtener una salsa tersa. Vierte sobre el lomo, tapa con papel aluminio y hornea alrededor de 40 minutos, bañando de vez en cuando con la salsa.
6. Destapa el lomo y hornea 10 minutos más. Reposa 10 minutos antes de cortar y sirve con la salsa.



# MOJITO FRAPPÉ DE COCO

## BAJO EN CALORÍAS

TIEMPO: 10 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 2



# MOJITO FRAPPÉ DE COCO BAJO EN CALORÍAS

## INGREDIENTES

### PARA ESCARCHAR

- ¼ de taza de crema de coco
- ¼ de taza de coco frappé tostado

### PARA EL MOJITO

- 3 cadas. de sustituto de azúcar
- ¼ de taza de limón
- ¼ de taza de hierbabuena
- 2 tazas de hielo
- 1 taza de crema de coco

### PARA DECORAR

- hierbabuena al gusto

## PREPARACIÓN

1. En un plato coloca la crema de coco y en otro el coco frappé. Escarcha los vasos cuidando de no escurrir. Deja secar.
2. En un bowl macera el sustituto de azúcar con el limón y la hierbabuena.
3. Licúa el hielo con la crema de coco, y la preparación anterior.
4. Sirve en el vaso previamente escarchado y decora con hierbabuena. Disfruta.

