kiwilimón

10 recetas LIGERAS PARA NAVIDAD

Svetia
Lo Bueno De Lo Dulce®
Cont. Neto 102g
Hecho con extracto de
STEVIA (2,5%)
edulcorante de mesa
Ensalada
DE
BETABEL CON PIÑA
kiwilimón
Svetia

Ensalada de Betabel con Piña

TIEMPO: 55 min DIFICULTAD: Baja PORCIONES: 6

PARA LA ENSALADA

- 2 piezas de betabel *(sin piel)*
- sal y pimienta al gusto
- suficiente aceite de oliva
- 1 piña *(sin cáscara)*

PARA LA VINAGRETA

- 2 cdas. de echalote *(picado finamente)*
- 2 cdas. de jugo de limón
- 2 cdas. de albahaca *(picada finamente)*
- 2 cdas. de menta *(picada finamente)*
- ¼ taza de vinagre de vino tinto
- 1 sobre de **Svetia®**
- 1 cdta. de mostaza
- 3 cdas. de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto

PARA ACOMPAÑAR Y DECORAR

- 2 cebollas de cambray *(en rebanadas)*
- ¼ taza de hojas de menta
- ½ taza de nuez *(picada finamente)*

PREPARACIÓN

1. Envuelve cada uno de los betabeles en aluminio agregando sal, pimienta y aceite de oliva. Hornea por 20 minutos a 200 °C para asarlos. Retira del horno y deja enfriar por 20 minutos.

2. En una tabla rebana la piña y corta en cuartos cada una de las rebanadas. Cocina sobre una plancha a fuego alto por 5 minutos.

3. Corta el betabel en cuartos pequeños, y coloca en un plato extendido.

4. En un bowl mezcla el echalote, el jugo de limón, la albahaca, la menta, el vinagre, **Svetia®**, la mostaza y mezcla por 2 minutos o hasta integrar todo por completo. Agrega poco a poco el aceite de oliva sin dejar de mezclar. Sazona con sal y pimienta.

5. En el plato donde está el betabel agrega la piña, la cebolla de cambray, la nuez, la vinagreta y por último decora con las hojas de menta.

Lomo Mechado EN SALSA DE MANDARINA

Lomo Mechado en Salsa de Mandarina

TIEMPO: 1 h 40 min DIFICULTAD: Media PORCIONES: 6

PARA PREPARAR EL LOMO

- 2 kg de lomo de cerdo *(entero y sin grasa)*
- 1 taza de uva pasa
- 1 taza de arándanos
- 1 taza de almendras *(sin piel)*
- sal y pimienta al gusto
- 2 cdas. de aceite de oliva

PARA COCER EL LOMO

- 1 taza de vino blanco
- 1 taza de jugo de mandarina
- suficiente tomillo fresco
- 1 mandarina *(rebanada)*

PARA LA SALSA

- 1 taza de gajos de mandarina
- 1 taza de jugo de mandarina
- 1 taza de vino blanco
- 2 sobres de **Svetia®** *(2 g)*
- 2 clavos
- 2 piezas de anís estrella
- 7 g de grenetina hidratada
- 2 cdas. de ralladura de naranja

PARA LA SALSA

- suficientes zanahorias de colores *(asadas)*

PREPARACIÓN

1. Sobre una tabla sazona el lomo con sal y pimienta. Con ayuda de un afilador o un cuchillo delgado realiza pequeños agujeros, tratando de formar ductos que atraviesen el lomo por el centro para poder meter la fruta seca. Agrega en cada uno de los agujeros uvas pasas, arándanos y almendras. Reserva.

2. Agrega a una sartén el aceite de oliva y cuando esté caliente sella el lomo por todos sus lados durante por 2 minutos a fuego alto. Retira de la sartén y coloca en una charola profunda para horno. Agrega el vino blanco, el jugo de mandarina, el tomillo y las rebanadas de mandarina. Hornea por 2 horas a 180°C tapado con aluminio.

3. Para la salsa, en una olla agrega los gajos de mandarina, el jugo de mandarina, el vino blanco, **Svetia®**, el clavo, el anís estrella y cocina a fuego medio por 10 minutos. Añade la grenetina y la ralladura de naranja y cocina por 5 minutos más. Reserva.

4. Sirve el lomo sobre un plato extendido, agrega encima la salsa y acompaña con zanahorias asadas.

Svetia
Pierna
ADOBADA
kiwilimón
Svetia

Pierna ADOBADA

TIEMPO: 3 h 20 min DIFICULTAD: Media PORCIONES: 6

PARA LA ENSALADA

- 4 kg de pierna de cerdo entera
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 jitomates
- 5 chiles guajillo *(sin semillas, sin venas e hidratados)*
- 1 chile ancho *(sin semillas, sin venas e hidratados)*
- 1 raja de canela
- ¼ taza de jugo de naranja
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 cdta. de comino molido
- 1 cdta. de orégano
- 4 sobres de **Svetia®** *(4 g)*
- sal al gusto
- pimienta entera al gusto

PREPARACIÓN

1. En una charola profunda para horno coloca la pierna y sazona con sal y pimienta. Reserva.

2. Para el adobo: En un comal asa la cebolla, el ajo, el jitomate y la canela ligeramente por 5 minutos.

3. Agrega a una licuadora la cebolla, el ajo, el jitomate, el chile ancho, el chile guajillo, la raja de canela, el jugo de naranja, el caldo de pollo, el comino, el orégano, **Svetia®** y sazona con sal y pimienta. Licúa por 5 minutos o hasta que esté todo completamente integrado. Cuela.

4. Agrega el adobo encima de la pierna bañando por completo. Cubre con aluminio y deja marinar por 30 minutos en refrigeración.

5. Hornea la pierna por 3 horas a 200°C. Cuando pasen las 3 horas, retira el aluminio y hornea por 1 hora más.

6. Sirve en rebanadas sobre un plato extendido y decora con rodajas de naranja y rajas de canela.

Pavo

NAVIDEÑO

kiwilimón

Svetia

Pavo NAVIDEÑO

TIEMPO: 1 h 30 min DIFICULTAD: Media PORCIONES: 8

PARA EL RELLENO

- 1 pavo entero ahumado *(5 kg)*
- 2 manzanas *(con cáscara, en rebanadas grandes)*
- 4 ramas de romero
- 1 cabeza de ajo *(a la mitad)*

PARA INYECTAR EL PAVO

- 2 cdas. de mantequilla *(derretida)*
- 1 taza de vino blanco
- ½ taza de mostaza
- 3 sobres de **Svetia®** *(3 g)*
- ½ taza de jugo de manzana natural
- 1 cdta. de ajo en polvo

PARA LA COCCIÓN DEL PAVO

- 1 rama de romero
- 1 rama de tomillo

PARA EL GRAVY

- 2 cdas. de mantequilla
- 2 cdas. de harina
- 1 taza de jugo de la cocción del pavo
- ½ taza de jugo de manzana natural
- sal al gusto
- pimienta negra al gusto

PARA DECORAR

- suficientes orejones de manzana
- suficientes ramas de romero
- suficientes ramas de tomillo

Pavo NAVIDEÑO

TIEMPO: 1 h 30 min DIFICULTAD: Media PORCIONES: 8

PREPARACIÓN

1. Limpia el pavo quitando todo lo que pueda tener en el interior y coloca en un refractario apto para horno. Rellena con las rebanadas de manzana, el romero y la cabeza de ajo. Cierra el pavo juntando las patas con hilo de cáñamo y reserva.

2. En un bowl mezcla la mantequilla, el vino blanco, la mostaza, **Svetia®**, el jugo de manzana y el ajo en polvo. Con ayuda de una jeringa para pavo, inyecta la mezcla en el pavo empezando por la pechuga, posteriormente las patitas y, por último, las alas. Reserva un poco de la mezcla, baña el pavo de manera que se moje por completo. Coloca una rama de romero y una rama de tomillo sobre la charola combinándola con el líquido con el que bañaste el pavo, tapa con aluminio y hornea por 4 horas y media a 180 °C. Una vez transcurrido el tiempo, retira del horno, quita el aluminio y regresa al horno media hora más para que quede dorado.

3. Saca del horno y con ayuda de un cucharón, retira una taza de jugo de la cocción del pavo. Cuela y reserva.

4. Para la salsa gravy: En una olla calienta la mantequilla con la harina, cocina por 5 minutos a fuego medio, o hasta que estén dorados. Agrega la taza de jugo de la cocción del pavo y el jugo de manzana. Sazona con sal y pimienta. Cocina por 20 minutos o hasta que esté un poco espeso.

5. Sirve el pavo en un plato extendido, decora con orejones de manzana, ramas de romero y tomillo. Acompaña con el gravy y disfruta.

Svetia
Gelatina
DE
ENSALADA
DE MANZANA
kiwilimón
Svetia

Gelatina de Ensalada de Manzana

TIEMPO: 40 min DIFICULTAD: Media PORCIONES: 10

PARA LA GELATINA DE AGUA

- 4 sobres de grenetina
- 1 taza de agua fría
- 2 tazas agua de caliente
- 1 cda. de esencia de anís
- 5 sobres de **Svetia®** *(5 g)*
- ¼ taza de nueces
- ¼ taza de arándanos

PARA LA ENSALADA DE MANZANA

- 4 tazas de manzana granny smith *(en cubos medianos)*
- 2 tazas de piña natural *(en cubos medianos)*
- 2 tazas de yogurt griego sin azúcar
- 1 taza de crema baja en grasa
- 1 taza de nuez *(picada en trozos grandes)*
- ½ taza de almendra *(tostada y fileteada)*
- 1 sobre de **Svetia®** *(1 g)*
- 1 cdta. de vainilla
- ½ taza de arándanos
- 4 sobres de grenetina hidratada

PREPARACIÓN

1. En un un bowl disuelve la grenetina con el agua fría, hidrata por 10 minutos.

2. Vierte la grenetina en el agua caliente y mueve hasta disolver, agrega la esencia de anís, los sobres de **Svetia®** e integra.

3. Vierte la gelatina a un molde y enfría por 10 minutos, cuando esté semisólida, agrega las nueces y los arándanos distribuidos; refrigera nuevamente.

4. Mezcla en un tazón grande las manzanas con la piña, el yogurt griego, la crema baja en grasa, la nuez, la almendra, **Svetia®**, la vainilla y los arándanos; con ayuda de una espátula envuelve de forma delicada.

5. Agrega la grenetina en forma de hilo y al mismo tiempo mezcla.

6. Vierte inmediatamente al molde de gelatina de anís y refrigera hasta que esté completamente gelificada.

7. Desmolda y disfruta.

Cheesecake DE NUEZ

kiwilimón

Cheesecake de nuez

TIEMPO: 1 h 5 min DIFICULTAD: Media PORCIONES: 8

PARA LA BASE

- 2 tazas galletas de vainilla sin azúcar
- ⅔ taza mantequilla *(derretida)*

PARA EL RELLENO

- 750 g de requesón
- 250 g de nuez tostada *(molida)*
- 1 taza de yogurt natural y sin azúcar
- ¼ taza de **Svetia®**
- 1 cda. de esencia de vainilla
- 6 yemas de huevo
- 1 cda. de ralladura de naranja
- 6 claras de huevo

PARA DECORAR

- 1 taza de nuez entera *(tostada)*

PREPARACIÓN

1. Mezcla en un tazón la galleta y la mantequilla derretida.

2. Cubre la base del molde que vas a utilizar y hornea por 10 minutos a 180 °C.

3. Mezcla en un tazón con ayuda de un batidor el requesón, la crema ácida, **Svetia®**, la vainilla y las yemas de huevo. Reserva.

4. Aparte, bate las claras a punto de turrón e incorpora a la mezcla de requesón de forma envolvente.

5. Vierte la mezcla de requesón en el molde con la base que preparaste previamente y hornea por 45 minutos aproximadamente a 175 °C. Retira y deja enfriar, es preferible enfriarlo primero a temperatura ambiente y posteriormente en refrigeración.

6. Desmolda y decora con nueces.

Svetia
102 sobres
Hecho con extracto de STEVIA (2,5%)
edulcorante de mesa
Lo Bueno De Lo Dulce®
Svetia
Cont. Neto 102g
Galletas Navideñas
LIGERAS
kiwilimón
Svetia

Galletas Navideñas LIGERAS

TIEMPO: 1 h 5 min DIFICULTAD: Media PORCIONES: 10

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina de almendra
- 1 cdta. de canela en polvo
- ⅛ cdta. de sal
- 2 sobres de **Svetia®** *(2 g)*
- 2 huevos
- ½ taza de mantequilla *(derretida)*
- 1 cdta. de vainilla
- 3 cdas. de leche *(opcional, si la masa queda seca)*
- ½ taza de nuez tostada *(picada)*

PARA DECORAR

- suficiente chocolate blanco
- suficiente chocolate obscuro

PREPARACIÓN

1. En un tazón, mezcla la harina de almendra, la canela en polvo, la sal y **Svetia®**; posteriormente agrega los huevos, la mantequilla derretida y la vainilla. Incorpora hasta que la masa esté homogénea; finalmente incorpora la nuez tostada.

2. Tapa la masa con película plástica y reposa en refrigeración por 30 minutos.

3. Con ayuda de un scoop chico, forma bolitas y distribúyelas en una charola con 3 cm de distancia entra cada una, utiliza papel para horno; aplasta las galletas con ayuda de tus manos.

4. Hornea por 20 minutos a 180 °C, hasta que la parte de abajo esté dorada; deja enfriar.

5. Decora las galletas con chocolate blanco y obscuro con figuras navideñas.

Trufas

kiwilimón

Trufas

TIEMPO: 31 min DIFICULTAD: Baja PORCIONES: 15

INGREDIENTES

- ½ taza de crema para batir
- 1 taza chocolate amargo sin azúcar
- ¼ taza nuez tostada *(picada finamente)*
- ¼ taza almendra tostada *(picada finamente)*
- 2 sobres de **Svetia®** *(2 g)*
- suficiente cocoa

PREPARACIÓN

1. Calienta la crema para batir junto con el chocolate semiamargo en el microondas por periodos de 25 segundos, asegúrate de revolver cada vez que comience un nuevo ciclo; repite hasta fundir por completo.

2. Agrega la nuez, las almendras y **Svetia®**, mezcla hasta incorporar perfectamente.

3. Reposa por unos minutos en refrigeración hasta que la mezcla esté maleable.

4. Forma con tus manos bolitas de 10 g.

5. Revuelca en cocoa y disfruta.

Cupcakes DE RENO

kiwilimón

Svetia

Cupcakes DE RENO

TIEMPO: 45 min DIFICULTAD: Alta PORCIONES: 6

PARA LA MASA

- 1 ¼ tazas avena
- 1 ¼ tazas de leche deslactosada
- 1 huevo
- ½ taza de aceite vegetal
- 5 sobres de **Svetia®** *(5 g)*
- ¾ taza de chispas de chocolate amargo
- ½ taza de nuez *(troceada)*
- 1 ¼ tazas de harina de coco
- 1 cdta. de polvo para hornear
- ½ cdta. de sal

PARA EL BETÚN

- 2 tazas de chocolate amargo *(derretido)*
- 2 tazas de crema para batir
- 1 taza de chocolate amargo

PARA DECORAR

- 1 taza de lunetas color rojo

Cupcakes DE RENO

TIEMPO: 45 min DIFICULTAD: Alta PORCIONES: 6

PREPARACIÓN

1. En un bowl mezcla la avena, la leche y deja reposar por 15 minutos.

2. Agrega en el mismo bowl el huevo, el aceite vegetal, **Svetia®**, las chispas de chocolate y la nuez. Mezcla por 2 minutos hasta integrar todo por completo. Añade poco a poco la harina, el polvo para hornear y la sal. Mezcla hasta que se eliminen los grumos.

3. En un molde para cupcakes previamente barnizado con mantequilla y espolvoreado con harina, agrega la mezcla a tan sólo ¾ de cada uno de los espacios, ya que e inflan al momento de hornear. Hornea por 20 minutos a 200 °C.

4. Para el betún: En un bowl bate la crema para batir por 10 minutos hasta que doble su tamaño. Agrega poco a poco el chocolate amargo derretido y mezcla con batidor globo sin hacerlo de más, para que no se baje tu mousse. Reserva en refrigeración colocando en una manga.

5. Agrega el chocolate amargo para los cuernos del reno en una bolsita de plástico. En una charola coloca papel encerado y forma los cuernitos: primero con una línea y posteriormente, con ramificaciones laterales. Para formar los ojitos, con el mismo chocolate haz 24 puntitos pequeños más pequeños que las lunetas, pues funcionarán como pupilas. Refrigera por 15 minutos.

6. Para formar el cupcake: Coloca sobre cada uno de ellos con ayuda de la manga, mousse encima, tiene que estar plano, para simular una carita redonda. Agrega una nariz de luneta roja, dos puntitos que serán los ojos encima de las lunetas, los cuernitos y listo quedaron tus renitos. Disfruta con tu bebida favorita.

Ponche

SIN AZÚCAR

kiwilimón

Ponche SIN AZÚCAR

TIEMPO: 1 h 15 min DIFICULTAD: Baja PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 4 L de agua
- 500 g de tejocotes
- 300 g de caña de azúcar *(peladas y en bastones)*
- 600 g de manzanas
- 500 g de guayabas
- 7 sobres de **Svetia®** *(7 g)*
- 200 g de ciruela pasa
- 2 rajas de canela
- 50 g de jamaica
- 100 g de tamarindo
- ¼ taza de cáscara de naranja
- 2 clavos de olor

PARA DECORAR

- suficiente caña de azúcar
- suficiente anís estrella

PREPARACIÓN

1. En una olla agrega el agua y deja hervir. Después añade los tejocotes y la caña de azúcar. Cocina por 15 minutos.

2. Corta las manzanas en cuartos, quitando el centro. Agrégalas a la olla junto con las guayabas y cocina por 10 minutos.

3. Agrega **Svetia®**, la ciruela pasa, la raja de canela, la jamaica, el tamarindo, la cáscara de naranja y el clavo de olor. Cocina por 15 minutos.

4. Para servir el ponche agrega en una taza y decora con caña de azúcar y anís estrella.