



## Torta Light

**Porciones:** 16 raciones

### Ingredientes:

- 500 g de harina de trigo con leudante
- 1 1/2 taza de **Hermesetas con Fructofibras®**
- 2 tazas de leche descremada
- 5 huevos
- 150 g de margarina ligera
- 1 cdta de esencia de vainilla o almendra
- 1 cdta de ralladura de limón o naranja

### Preparación:

Bata en un recipiente la margarina ligera hasta que obtenga una mezcla suave. En otro envase bata los huevos uno a uno con el edulcorante, luego añada la margarina, mezcle bien. Agregue poco a poco la harina ya cernida y mezcle con movimientos envolvente e incorpore la leche descremada, la esencia de vainilla y la ralladura de limón. Coloque la mezcla en un molde previamente engrasado y enharinado, sacuda bien el molde para eliminar el exceso de harina. Hornee a 350 °C por espacio de una hora. Saque del horno, espere que se enfríe para desmoldar. Si desea puede agregarle edulcorante en polvo por encima y rellenar con mermelada sin azúcar del sabor de su preferencia.



*Edulcorante de bajas calorías*



COD. 04-3130-07

**Una ración aporta:** 165 calorías, 8,69 g de proteínas, 39,72 g de carbohidratos, 4,07 g de grasa y 79,37 mg de colesterol.

Receta elaborada por: Lic. Ma. Antonieta Ciancia Angerami, Nutricionista Clínico para Laboratorios Polinac.





# Melocotón y Piña al Yogur

Porciones: 4 raciones

## Ingredientes:

- 3 rodajas de piña
- 3 rodajas de melocotón
- 2 yogures naturales descremados
- 2 cdtas de **Hermesetas con Fructofibras®**
- Syrup de chocolate ligero (opcional)

## Preparación:

Cortar la piña y los melocotones en trozos pequeños. Batir los yogures con el edulcorante, mezclar con las frutas picadas. Servir en vaso alto. Añadir un toque de syrup de chocolate. Decorar con hojas de hierbabuena.



*Edulcorante de bajas calorías*



COD. 04-3130-10

**Una ración aporta:** 87 calorías, 3,05 g de proteínas, 30,24 g de carbohidratos, 1,92 g de grasa y 7 mg de colesterol.

Receta elaborada por: Lic. Ma. Antonieta Ciancia Angerami, Nutricionista Clínico para Laboratorios Polinac.