

MERENGUES DE DIETA SIN AZÚCAR

Ingredientes:

- 4 Claras de Huevo (1/2 taza)
- 1/2 cucharita de jugo de limón
- 3/4 de taza de azúcar de dieta granulado (Splenda) (no de sobrecitos)
- 1/2 cucharita de esencia de vainilla o coco

Preparación:

1. Las claras de huevo y el jugo de limón se batien en la batidora hasta que estén espumosas. Se sigue batiendo a velocidad alta y se le agrega el azúcar poco a poco. Al final se añade la esencia.
2. Se deja batir hasta que la mezcla haga picos firmes.
3. En una charola de hornear cubierta con papel encerado o engrasada y enharinada se hacen chopitos ya sea con cuchara o con duya.
4. Se hornea a 100°C o 220°F durante una hora aproximadamente. Se puede voltear la charola a mitad de tiempo para que los merengues se doren parejo.
5. Si se van a usar hasta otro día se pueden dejar en el horno apagado.
6. Conservarlos en un recipiente tapado.

Notas:

Se puede usar azúcar regular si se prefiere. Se usa la misma cantidad 3/4 de taza.