

**Es 10 veces más dulce que el azúcar, contiene calcio, hierro y magnesio y es bueno para la salud**

23/03/2025



El **azúcar** es un ingrediente popular en la cocina, pero su consumo excesivo puede afectar la **salud**, aumentando el riesgo de enfermedades. Por eso, muchos optan por **alternativas más saludables**, como el **azúcar rubia**, que, a diferencia del refinado, **conserva más nutrientes y minerales**, como hierro y calcio, siendo una opción más nutritiva y menos perjudicial para el organismo.

**El azúcar moreno y sus beneficios**

# para la salud

El **azúcar rubia**, al ser menos refinada que el azúcar blanca, conserva parte de la melaza, que contiene minerales como hierro, calcio, potasio y magnesio. Aunque en menores cantidades, estos nutrientes mejoran la calidad nutricional de los alimentos.

Su sabor acaramelado también permite usar menos cantidad para endulzar, ayudando a cumplir con las recomendaciones de la **OMS de no superar el 10% de calorías diarias provenientes de azúcares**. Conocido también como azúcar integral o moreno, es una opción más natural y nutritiva que el azúcar refinado.

La **American Diabetes Association y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)** de Estados Unidos destacan varios beneficios del azúcar moreno para la salud:

- **Mayor aporte de nutrientes:** Aunque en pequeñas cantidades, los minerales que contiene el azúcar moreno pueden contribuir a una **dieta más equilibrada y nutritiva**.
- **Sabor más intenso:** Gracias a su perfil acaramelado, el **azúcar moreno** permite endulzar con menos cantidad, lo que ayuda a reducir el consumo general de azúcar.
- **Menos procesamiento químico:** Al tener un menor grado de refinado, el **azúcar moreno conserva más de sus propiedades naturales**, lo que lo convierte en una opción más saludable en comparación con el azúcar refinado.

## Una receta para utilizar azúcar moreno

Estas **galletitas con azúcar** moreno son una opción perfecta para quienes buscan una receta fácil de hacer y deliciosa para acompañar con un té o café.

## Ingredientes:

- 1 taza de azúcar moreno
- 1/2 taza de mantequilla a temperatura ambiente
- 1 huevo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 1/2 tazas de harina de trigo
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela en polvo



Pixabay

## Paso a paso:

- Precalentá el **horno a 180°C** y cubrí una bandeja con papel pergamino.
- Batí la mantequilla con el **azúcar moreno** hasta obtener una mezcla cremosa.
- Agregá el huevo y el extracto de **vainilla**, y mezclá bien.

- En un recipiente aparte, **tamizá la harina, el bicarbonato, la sal y la canela.** Incorporá los ingredientes secos a la mezcla húmeda.
- **Dejá reposar la masa en la heladera durante 20 minutos.**
- Estirá la **masa** con un rodillo hasta que **tenga 1 cm de grosor** y cortá las galletas con la forma que más te guste.
- **Horneá entre 15 y 20 minutos o hasta que estén doradas.**

Incorporar alternativas como el azúcar moreno a la dieta no solo mejora la nutrición, sino que también añade un toque único y delicioso a tus recetas caseras.

Fuente: Minuto 1