



[El Cronista](#)

Ni azúcar ni harina: la forma ideal y saludable de hacer un bizcochuelo de limón en pocos minutos para acompañar el mate

En los últimos años, las **recetas saludables** ganaron cada vez más lugar en las mesas familiares porque permiten disfrutar de [preparaciones clásicas](#) con ingredientes más livianos y menos productos refinados.

En ese sentido, este **bizcochuelo de limón sin azúcar ni harina** se presenta como una alternativa sencilla para la merienda, ya que utiliza avena molida y edulcorante apto para cocción sin resignar una textura suave, húmeda y un marcado sabor cítrico.

Qué ingredientes lleva el bizcochuelo de limón saludable

La preparación de este bizcochuelo de limón que no lleva harina ni azúcar requiere pocos ingredientes y puede estar lista en poco tiempo, por lo que resulta una opción práctica para acompañar el mate, el café o el té.

Las recetas sin harina ni azúcar se volvieron muy populares.

Para prepararlo se deben tener los siguientes ingredientes:

- 2 huevos.
- 1 taza de avena molida.
- Edulcorante apto para cocción, en cantidad equivalente al dulzor de 2 cucharadas de azúcar.
- Jugo de 1 limón.
- Ralladura de 1 limón.
- 1 cucharadita de polvo para hornear.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.

Cómo hacer el bizcochuelo de limón paso a paso

- **Batir** los huevos junto con el edulcorante hasta integrar bien.
- **Agregar** la avena molida, el polvo para hornear y la esencia de vainilla.
- **Incorporar** el jugo y la ralladura de limón.
- **Mezclar** todos los ingredientes hasta obtener una preparación homogénea.
- **Volcar** la mezcla en un molde previamente engrasado o cubierto con papel para horno.
- **Hornear** a 180 °C durante aproximadamente 25 a 35 minutos.
- **Comprobar** la cocción introduciendo un palillo en el centro. Si sale limpio, retirar del horno.
- **Dejar enfriar** unos minutos antes de desmoldar y servir.

Por qué es una alternativa más liviana para la merienda

La principal diferencia con un bizcochuelo tradicional está en el reemplazo de la harina de trigo por **avena molida** y del azúcar por un **edulcorante apto para cocción**. De esta manera, se reduce el uso de ingredientes refinados sin dejar de obtener una preparación dulce y aromática.

La avena, además, aporta fibra y ayuda a generar mayor saciedad, mientras que el limón suma sabor y frescura. El resultado es una opción casera que puede incorporarse a una alimentación equilibrada sin dejar de lado el placer de una merienda clásica.