

# RETO SIN FILTROS RECETARIO DE SALSAS Y ADEREZOS



¿QUIERES CAMBIAR TU VIDA? CAMBIA DE HÁBITOS

# INDICACIONES

Una buena salsa puede mejorar cualquier platillo y un buen aderezo cualquier plato de ensalada.

Cuida su consumo, un consumo excesivo de aderezos puede sabotear tu alimentación, por eso buscamos hacerlos de manera más saludable.



Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

# SALSAS

---

01

SALSA ROJA

02

SALSA VERDE

03

SALSA DE AGUACATE

04

SALSA VERDE POBLANA

05

SALSA DE CHILE GUAJILLO

# SALSA ROJA



## INGREDIENTES

- 3 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 1/2 chile serrano (depende lo picosa que te guste)
- Sal y ajo en polvo al gusto

## PROCEDIMIENTO

1. Cocer en una olla con agua los jitomates, la cebolla y el chile serrano.
2. Una vez que estén bien cocidos, licuar y agregar un poco de sal.
3. Sirve y disfruta.

Nota para los chilaquiles puedes hervir la salsa por unos minutos más para que quede más espesa y agregar yogurt griego.

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

## SALSA VERDE



### INGREDIENTES

- 6 tomates verdes
- 1/4 de cebolla
- 1/2 chile serrano (depende lo picosa que te guste)
- 6 ramitas de cilantro
- 1/2 diente de ajo
- Sal al gusto

### PROCEDIMIENTO

1. Cocer en una olla con agua los tomates verdes, la cebolla y el chile serrano.
  - a. En cuanto cambien de color los tomates verdes para que no te quede ácida la salsa.
2. Una vez que estén bien cocidos, licuar junto con el ajo, cilantro y un poco de sal.

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

# SALSA DE AGUACATE



## INGREDIENTES

- 2 tomates verdes
- 2-3 chiles jalapeños
- 1 cdita de aceite
- 1 aguacate
- Sal y pimienta al gusto
- Un chorrito de agua
- Manojito de cilantro
- Jugo de 3 limones
- 1 calabacita cocida

## PROCEDIMIENTO

1. Cuece en agua hirviendo los tomates, jalapeños y la calabacita.
2. Cuando estén listos licúa con el resto de los ingredientes.
3. Disfruta.

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

# SALSA VERDE POBLANA



## INGREDIENTES

- 2 chiles poblanos.
- 1 trozo pequeño de cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1/2 taza de yogurt Griego sin azúcar.
- 1/2 tz de caldo de pollo o agua natural.
- Sal y pimienta.

## PROCEDIMIENTO

1. Asar los chiles poblanos, ajo y cebolla.
2. Una vez que estén doraditos, coloca los chiles en una bolsa de plástico y ciérrala, espera aproximadamente 15 minutos, vas a retirar la piel y quitarles las venas y las semillas.
3. Licúa los chiles, yogurt, caldo de pollo, cebolla, ajo, sal y pimienta.
4. Disfruta.

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

# SALSA DE CHILE GUAJILLO



## INGREDIENTES

- 3 chiles guajillo
- 4 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 1 taza de caldo de pollo

## PROCEDIMIENTO

1. Coloca en una olla agua natural y pon a cocer los chiles guajillos sin semilla y la cebolla.
2. En un comal asa los jitomates hasta que estén doraditos.
3. Licúa todos los ingredientes
4. Sazona con sal, orégano y ajo en polvo al gusto.

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS



# ADEREZOS

---

01

ITALIANO

02

BALSÁMICO

03

MOSTAZA Y MIEL

04

ALBAHACA

05

CHIPOTLE

## ADEREZO ITALIANO



### INGREDIENTES

- 1 diente de ajo picado
- 1/4 de cucharadita de orégano seco.
- 1/4 de cucharadita de albahaca seca.
- 1/4 taza de aceite de oliva.
- 3 cucharadas de vinagre de manzana.
- Sal y pimienta.
- Jugo de 1 limón

### PROCEDIMIENTO

1. Mezcla todos los ingredientes en un refractario y utiliza esta receta para darle un sabor delicioso a tus ensaladas.

PORCIÓN: Libre, máximo 2 cucharadas al día.

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

# VINAGRETA BALSÁMICA



## INGREDIENTES

- 3 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- El jugo de medio limón
- Ajo en polvo al gusto ó ajo finamente picado.
- 1/2 cucharadita de mostaza
- Sal y pimienta al gusto.

## PROCEDIMIENTO

1. Mezcla todos los ingredientes en un refractario y utiliza esta receta para darle un sabor delicioso a tus ensaladas.

PORCIÓN: Libre, máximo 2 cucharadas al día.

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

# ADEREZO DE MOSTAZA Y MIEL



## INGREDIENTES

- 1/4 taza de aceite de oliva
- 3 cucharadas de miel de abeja
- 1 cucharadita de mostaza dijon
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- Sal y pimienta al gusto

## PROCEDIMIENTO

1. Mezcla todos los ingredientes en un refractario y utiliza esta receta para darle un sabor delicioso a tus ensaladas.

PORCIÓN: Libre, máximo 2 cucharadas al día.

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

# ADEREZO CREMOSO DE ALBAHACA



## INGREDIENTES

- 1/2 taza de yogurt griego
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- Manojos de albahaca fresca picada finamente
- Sal y pimienta.

## PROCEDIMIENTO

1. Mezcla todos los ingredientes en un refractario y utiliza esta receta para darle un sabor delicioso a tus platillos favoritos.

PORCIÓN: Libre, máximo 2 cucharadas al día.

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

# ADEREZO CREMOSO DE CHIPOTLE



## INGREDIENTES

- 1 cucharada de yogurt griego
- 1 cucharadita de chipotles molidos
- Sal
- Ajo en polvo
- Pimienta

## PROCEDIMIENTO

1. Mezcla todos los ingredientes en un refractario y utiliza esta receta para darle un sabor delicioso a tus platillos favoritos.

PORCIÓN: Libre, máximo 2 cucharadas al día.



Barbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS