

SALSAS Y ADEREZOS

SPRING HABITS



NUTRICIÓN SIN FILTROS
BIS NOLA

INDICACIONES

SPRING HABITS

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.



índice

- 01 Salsa Roja
- 02 Salsa Verde
- 03 Habanera
- 04 Puré de Tomate
- 05 Chile Morita



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

Preparación

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.



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

Preparación

1. Cocer en una olla con agua los tomates verdes, la cebolla y el chile serrano.
2. Una vez que estén bien cocidos, licuar junto con el ajo, cilantro y un poco de sal.



HABANERA

Ingredientes:

- 2 zanahorias
- 1 diente de ajo
- 2-3 chiles habaneros
- 1/2 cebolla
- 1/4 taza de agua
- Sal y pimienta al gusto
- Pizca de orégano
- Jugo de 2 limones

Preparación

1. Parte la zanahoria en trozos.
2. Asa la zanahoria, el ajo, chiles habaneros y cebolla.
3. Cuando estén doraditos, licúa con jugo de limón, agua al gusto y condimenta con sal, pimienta y orégano.
4. Disfruta.



PURÉ DE TOMATE

Ingredientes:

- 3 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal
- Pimienta
- Orégano
- Romero
- Albahaca
- 1 cucharadita de aceite de aguacate

Preparación

1. Parte los jitomates en cuatro.
2. En un sartén con aceite dora los jitomates, cebolla y el ajo.
3. Licúa y agrega todos los condimentos al gusto.
4. Regresa a la olla y deja hervir durante 5-8 minutos.



CHILE MORITA

Ingredientes:

- 4 piezas de chile morita
- 4 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal, pimienta y orégano al gusto.
- Ramitas de cilantro

Preparación

1. Deja remojando/hidratando los chile morita en agua caliente por unos minutos.
2. Asar los jitomates, la cebolla y el ajo hasta que empiecen a cambiar de color.
3. Licuar todos los ingredientes y condimentar al gusto.
4. Está lista para disfrutar.

índice

- 01 AGUACATE Y CILANTRO
- 02 RANCH
- 03 CHIPOTLE
- 04 BALSÁMICO
- 05 MOSTAZA Y MIEL



AGUACATE Y CILANTRO

Ingredientes:

- 2 cucharadas de yogurt griego sin azúcar
- 1 cucharada de aguacate machacado
- 1 cucharada de cilantro finamente picado
- Sal y pimienta al gusto
- Jugo de un limón

Preparación

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.



RANCH

Ingredientes:

- 1/2 taza de yogurt griego
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- perejil picado

Preparación

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.



CHIPOTLE

Ingredientes:

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

Preparación

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.



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.

Preparación

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.



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

Preparación

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.