

@nutricionsinfiltrosmx

RECETARIO DE SALSAS Y ADEREZOS

www.nutricionsinfiltros.com

SALSAS

RECETA

01 

TATEMADA

RECETA

02

MACHA

RECETA

03

CHAMOY DE JAMAICA

RECETA

04

ROJA

RECETA

05

VERDE

SALSA TATEMADA

INGREDIENTES:

- 5 tomate verde (elige que no estén tan grandes para que se asen bien)
- 1 diente de ajo
- 5 chiles de árbol (depende lo picosa que te guste)
- 1 chile guajillo (para dar color)
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO:

1. En un comal vas a asar muy bien todos los ingredientes.
2. Los tomates te deben quedar casi negros y aguados.
3. Los chiles en un minuto quedan listos, evita que se te quemem.
4. Licúa todos los ingredientes y agrega sal al gusto.



Esta salsa es la que no puede faltar en mi casa y la utilizamos para todo, para el huevito, quesadillas, tostadas, tacos, molletes, etc...

SALSA MACHA

INGREDIENTES:

- 20 chiles de árbol seco (sin rabo)
- 5 chiles guajillos (limpios y sin semillas)
- 4 dientes de ajo pelados
- 1 ½ taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal

PROCEDIMIENTO:

1. Calienta el aceite en un sartén.
2. Fríe los ajos, hasta que estén dorados pero no negros y retira.
3. Fríe los chiles guajillo por 15-20 segundos y retira. Repite este paso con los chiles de árbol.
4. Coloca todos los ingredientes en la licuadora y licúa en pulsos, para obtener la consistencia deseada.
5. Prueba de sal, ajusta sazón y listo.



Esta receta la adapté para prepararla en mi casa porque a Santiago casi no le gusta el cacahuete.

CHAMOY DE JAMAICA

INGREDIENTES:

- 2 tazas de jamaica cocida
- 1/4 taza de concentrado de jamaica
- 1/4 taza de agua natural
- 1/4 taza de monk fruit
- 3 cucharadas de chile en polvo
- Jugo de dos limones

PROCEDIMIENTO:

1. Cuece la jamaica en una olla con agua
2. Licúa todos los ingredientes hasta conseguir una mezcla homogénea.
3. Sirve en un refractario con tapa y conserva en el refrigerador para que te dure mucho más.
4. Utiliza esta receta para complementar tus snacks favoritos.
5. Receta libre perfecta para acompañar tus snacks (máximo 2 cucharadas al día)



Me encanta esta receta para tener cuando se me antoja fruta o vegetales para el snack.

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 crema light o 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

PROCEDIMIENTO:

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.



Puedes agregar unos trocitos de aguacate y queda deliciosa.

ADEREZOS

RECETA

01

AGUACATE Y CILANTRO

RECETA

02

RANCH

RECETA

03

CHIPOTLE

RECETA

04

BALSÁMICO

RECETA

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

PROCEDIMIENTO:

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.



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

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.



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.



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.



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.

