

RECETARIO

SALSAS&ADEREZOS



@nutricionsinfiltrosmx

ÍNDICE

1. Salsa roja
2. Salsa verde
3. Salsa buffalo
4. Pesto casero
5. Vinagreta mostaza-miel
6. Aderezo ranch
7. Aderezo de frambuesa
8. Salsa martajada
9. Aderezo de chipotle
10. Vinagreta balsámica



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. Regresar a la olla y hervir durante 8 minutos ó hasta que tenga la consistencia que más te guste.



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 y agregar ajo, cilantro y un poco de sal.



SALSA BUFFALO

INGREDIENTES:

- 3 cucharadas de salsa valentina
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- sal al gusto
- 1 cucharada de salsa ingelsa
- 1 cucharada de agua
- 1 cucharada de salsa siracha

PROCEDIMIENTO:

1. Colocar en un recipiente y mezclar bien todos los ingredientes.

PESTO CASERO



INGREDIENTES:

- 1 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de piñones (opcional)
- 1/2 taza de albahaca fresca
- 1/2 diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- 1/4 taza de queso parmesano

PROCEDIMIENTO:

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Colocar en un refractario
3. Utilizar para tus comidas favoritas.



VINAGRETA 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. Mezclar todos los ingredientes.



ADEREZO 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. Mezclar todos los ingredientes.



ADEREZO FRAMBUESAS

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de frambuesas
- el jugo de un limón
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharada de aceite de oliva
- un sobre de edulcorante
- 2 cucharadas de agua natural

PROCEDIMIENTO:

1. Licuar todos los ingredientes
2. Colocar en un refractario y refrigerar.



SALSA MARTAJADA

INGREDIENTES:

- 3 jitomates
- 2 chiles serrano
- 5 ramitas de cilantro desinfectado
- Sal al gusto
- 1/4 de cebolla mediana

PROCEDIMIENTO:

1. Coloca los jitomates y los chiles en un comal a asarlos a fuego alto hasta que se comience a separar la piel.
2. Apaga el fuego y deja enfriar durante 5 minutos.
3. Retira el rabito de los chiles y la piel de los jitomates.
4. Coloca todos los ingredientes en la licuadora y licua de manera intermitente, hasta que logres la textura que más te guste.



ADEREZO DE CHIPOTLE

INGREDIENTES:

- 3 cucharadas de yogurt griego
- 1 chile chipotle (al gusto)
- Sal, pimienta y ajo en polvo al gusto

PROCEDIMIENTO:

1. Licuar todos los ingredientes y reserva en un refractario en el refrigerador.
2. Disfrutalo cuando más se te antoje, ideal para taquitos, quesadillas, pasta, ensalada, tostadas.



VINAGRETA BALSÁMICA

INGREDIENTES:

- 3 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- El jugo de medio limón
- Ajo en polvo al gusto
- 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.