

DESDE LA RAÍZ

RECETARIO “SALSAS Y ADEREZOS”



DONDE EMPIEZA EL CAMBIO
RETO SIN FILTROS



Una buena salsa puede mejorar cualquier platillo, así como un buen aderezo siempre hace más disfrutable una ensalada.

Las salsas son libres.

Los aderezos/vinagretas hay que consumirlos con moderación, máximo de 2-3 cucharadas al día.

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.



ON SIN FILTROS • NUTRICIÓN SIN

BO

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.

