@nutricionsinfiltrosmx

# RECETARIO SALSAS Y ADEREZOS



Cocinando con
amor, nutriendo el
cuerpo y el alma.

@nutricionsinfiltrosmx

# SALSAS & ADEREZOS


Salsa Roja ..... 1

Martajada ..... 2

Tatemada ..... 3

Verde ..... 4

Puré de tomate ..... 5

Balsámica ..... 6

Mostaza y miel ..... 7

Aguacate y cilantro ..... 8

Ranch ..... 9

Chipotle fit ..... 10

# SALSAS & ADEREZOS

## SALSA ROJA

Ideal para taquitos, chilaquiles o enchiladas.

### Ingredientes

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

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



# SALSAS & ADEREZOS

## SALSA MARTAJADA

Ideal para acompañar tacos, carnes asadas, huevos estrellados o simplemente con totopos

### Ingredientes

- 6 tomatillos verdes (sin cáscara y limpios)
- 2 jitomates
- 8 a 10 chiles de árbol secos (ajusta al gusto)
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 diente de ajo grande
- Sal de grano al gusto

### Preparación

1. En un comal a fuego medio, asar los tomatillos, la cebolla y el ajo hasta que cambien de color y tengan manchas negras. Retíralos del fuego.
2. En el mismo comal, baja el fuego al mínimo y tuesta los chiles de árbol por unos **20-30 segundos.** Muévelos constantemente para que no se quemen, o la salsa sabrá amarga.
3. Coloca todo en el vaso de la licuadora y da 2 o 3 pulsos rápidos. No la dejes correr.



# SALSAS & ADEREZOS

## SALSA TATEMADA

Es mi favorita y la que no falta en mi casa, me enseño a prepararla mi esposo y me encanta.

### Ingredientes

- 10-12 tomates verdes
- 1 diente de ajo
- 4-6 chiles de árbol (depende lo picosa que la quieras)
- Sal de grano
- 2 cucharaditas de aceite de oliva

### Preparación

1. En un comal a fuego medio, asar los tomatillos hasta que queden bien tatemados (negros) y suavecitos.
2. También tatemar el ajo.
3. En el mismo comal, baja el fuego al mínimo y tuesta los chiles de árbol por unos **20-30 segundos.**
4. Coloca todo en el vaso de la licuadora, con sal y aceite de oliva y da 2 o 3 pulsos rápidos.



# SALSAS & ADEREZOS

## SALSA VERDE

Ideal para chilaquiles verdes o enchiladas.

### 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.
    a. Tip: en cuanto cambien de color los tomates, retiramos del agua para evitar que quede un sabor ácido en la salsa.
2. Una vez que estén bien cocidos, licuar y agregar ajo, cilantro y un poco de sal.



# SALSAS & ADEREZOS

## PURÉ DE TOMATE

Ideal para preparar pastas o para la pizza de pan pita.

### 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. También lo puedes hacer en el horno.
3. Licúa y agrega todos los condimentos al gusto.
4. Regresa a la olla y deja hervir durante 5-8 minutos.



# SALSAS & ADEREZOS

## VINAGRETA BALSÁMICA

PORCIÓN: Libre, máximo 2 cucharadas al día.

### 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.



# SALSAS & ADEREZOS

## MOSTAZA Y MIEL

PORCIÓN: Libre, máximo 2 cucharadas al día.

### 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
- Jugo de medio limon amarillo
- Sal y pimienta al gusto
- Romero

### Preparación

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



# SALSAS & ADEREZOS

## AGUACATE Y CILANTRO

PORCIÓN: Libre, máximo 2 cucharadas al día.

### 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.



# SALSAS & ADEREZOS

## RANCH

PORCIÓN: Libre, máximo 2 cucharadas al día.

### 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.

