

Salsas y Aderezos Favoritos

Salsas ya hechas:

Limón fresco, aceite de oliva, vinagreta, hummus, guacamole, salsa, cualquier tipo: salsa roja, salsa verde, salsa de mango, salsa de frijoles

Salsa de maní picante

En un tazón, mezcle 1 ½ taza de mantequilla de maní, 1 pulgada de jengibre fresco triturado, 1 diente de ajo, triturado, 2 cucharadas de salsa de soja o Tamari, jugo de 1 lima, ½-1/2 taza de leche de coco o agua, opción: ½ cucharadita hojuelas de chile rojo. Almacene en un frasco de vidrio cubierto por hasta una semana.

Aderezo de miso, sésamo y jengibre

En un tazón, mezcle 2 T de jengibre fresco rallado, 2 T de pasta de miso, jugo de 1 lima, 1 T de semillas de sésamo, 1 T de salsa de soja o Tamari, 2-3 T de aceite de oliva, 1 T de miel, 2 T de aceite de sésamo tostado (opcional), 2 cucharadas de sidra de manzana u otro vinagre. Mantener en una botella de vidrio cubierta por hasta 1 semana.

Queso vegano

Agregue a un procesador de alimentos: ¾ c anacardos crudos (previamente remojados), 3 cucharadas. levadura nutricional, ¾ cda. sal marina, ¼ cucharadita ajo en polvo y pulso hasta que esté bien mezclado. Almacene en un recipiente hermético, en el refrigerador, por hasta 3 semanas.

Pesto de albahaca o cilantro

En un procesador de alimentos, pulse hasta que esté bien mezclado: 2 tazas de albahaca fresca (o cilantro), 2 dientes de ajo, pelados, picados o 2 cucharaditas. ajo picado, ¼ de taza de pino u otras nueces. Agregue lentamente 2/3 c de aceite de oliva virgen extra. Pulso hasta que esté bien mezclado. Agregue ½ cucharadita. sal marina, jugo de 1 limón. Legumbres.

Aderezo básico para ensaladas

En una taza de vidrio, mezcle: aproximadamente ¼ c de aceite de oliva virgen extra, aproximadamente 3 cucharadas. Sidra de manzana, vinagre balsámico u otro, aproximadamente 1/2 cucharadita. Mostaza Dijon, aproximadamente 1 cucharadita. miel (licuada), jugo de ½ limón, sal marina y pimienta al gusto, otros condimentos según se desee. Opción: agregue 1 cucharada. Pasta de miso

Aderezo Saludable

En un tazón mediano, agregue: ¾ c yogur griego simple o puré de aguacate; agregue lentamente 6 cucharadas. Aceite de oliva virgen extra: agregue 1 cucharada. a la vez, permitiendo que se mezcle bien con el yogurt; agregue sal marina y pimienta negra al gusto; mezcle otras especias: eneldo seco, menta, según lo desee; opciones: mezclar en 1 cucharadita. miel, 2 cucharadas Parmesano fresco o levadura nutricional. Úselo inmediatamente o almacene hasta 1 semana en el refrigerador.