MANUAL DE NUTRICIÓN



Manual

DE IDEAS DE

De *Salsas* Y Aderezos



nutrióloga healthy to you
by LORENA MARYEL



Bienvenido Al

"MANUAL DE IDEAS DE SALSAS Y ADEREZOS SALUDABLES".

En la búsqueda de una alimentación balanceada y deliciosa, las salsas y aderezos juegan un papel crucial al realzar el sabor de nuestras comidas. Sin embargo, muchas veces estas acompañantes pueden contener cantidades excesivas de grasas, azúcares y conservantes que no son beneficiosos para nuestra salud.

Este manual tiene **como objetivo proporcionarte una colección de recetas prácticas y creativas** de salsas y aderezos que no solo deleitarán tu paladar, sino que también te ayudarán a mantener un estilo de vida saludable. Desde aderezos para ensaladas hasta salsas para acompañar platos principales, aquí encontrarás una variedad de opciones que se adaptarán a tus necesidades y preferencias culinarias.

Cada receta está cuidadosamente diseñada para utilizar **ingredientes frescos y nutritivos,** evitando el uso de aditivos artificiales y minimizando el contenido de grasas saturadas y azúcares refinados.

Además de agregar sabor a tus comidas, las salsas y aderezos caseros pueden ofrecerte una serie de beneficios para la salud. Al preparar tus propias salsas, tienes el control total sobre los ingredientes que utilizas, lo que te permite evitar los conservantes, colorantes y otros aditivos no deseados que a menudo se encuentran en las versiones comerciales.

Optar por aderezos caseros también te brinda la oportunidad de experimentar con una variedad de ingredientes frescos y nutritivos. Desde hierbas aromáticas hasta frutas y vegetales de temporada, las posibilidades son infinitas cuando se trata de crear combinaciones deliciosas y saludables.

Aderezos *Saludables*



1. *Vinagreta* de limón y hierbas

Mezcla jugo de limón, aceite de oliva extra virgen, ajo picado, y hierbas frescas como perejil, cilantro o albahaca.

2. *Aderezo* de yogur griego

Combina yogur griego natural con jugo de limón, ajo picado, menta fresca y una pizca de sal.

3. *Salsa* de aguacate

Tritura aguacate maduro con jugo de limón, cilantro picado, ajo, sal y un poco de chile en polvo.



4. *Aderezo* de mostaza y miel

Mezcla mostaza Dijon, miel, vinagre de manzana y una pizca de aceite de oliva.

5. *Aderezo* de tahini

Combina tahini (pasta de semillas de sésamo), jugo de limón, ajo picado, sal y un poco de agua para diluir si es necesario.



6. *Aderezo* de jengibre y soya

Mezcla salsa de soya baja en sodio, aceite de sésamo, jengibre rallado, ajo picado y un toque de miel.

7. *Salsa* de mango y jalapeño

Tritura mango maduro con jalapeño picado, cilantro fresco, jugo de limón y sal.

8. *Aderezo* de betabel y yogur

Licúa betabel cocido con yogur natural, ajo, vinagre de manzana y sal.



9. *Aderezo* de nueces

Tritura nueces con aceite de oliva, ajo, vinagre balsámico y una pizca de sal.

10. *Aderezo* de fresas y balsámico

Mezcla fresas frescas trituradas con vinagre balsámico, aceite de oliva, ajo picado y sal.

Salsas *Saludables*



1. *Salsa* marinara casera

Cocina tomates triturados con ajo, cebolla, albahaca fresca, orégano y una pizca de sal.

2. *Salsa* de tomate asado

Asa tomates enteros en el horno con ajo y cebolla, luego licúa con un poco de aceite de oliva y albahaca fresca.

3. *Salsa* de cilantro y limón

Mezcla cilantro fresco, jugo de limón, cebolla, tomate, chile y sal.



4. *Salsa* de yogur y pepino

Combina yogur griego con pepino rallado, ajo, menta fresca picada y una pizca de sal.

5. *Salsa* de pimiento rojo asado

Asa pimientos rojos, luego licúa con ajo, aceite de oliva, vinagre de vino tinto y sal.

6. *Salsa* de aguacate y tomate

Tritura aguacate maduro con tomate, cebolla, cilantro, jugo de limón y sal.



7. *Salsa* de chipotle

Licúa chiles chipotles en adobo con ajo, cebolla, tomate, cilantro y jugo de lima.

8. *Salsa* de cacahuate

Mezcla mantequilla de cacahuate natural con agua, salsa de soya, miel, ajo y jengibre rallado.



9. *Salsa* de albahaca y nueces

Tritura albahaca fresca con nueces, ajo, queso parmesano rallado y aceite de oliva.

10. *Salsa* de mango y cilantro

Licúa mango maduro con cilantro, chile, jugo de limón y sal.

nutrióloga
healthy to you
by LORENA MARYEL

¡Espero Que Las *Disfrutes!*