

Aderezos y vinagretas

Estos aderezos y vinagretas son opciones saludables y deliciosas para realzar el sabor de tus comidas sin necesidad de recurrir a salsas procesadas. Con ingredientes naturales y frescos, aportan variedad, nutrientes y un toque especial a ensaladas, verduras, tacos y más.

Además, son fáciles de preparar y permiten adaptar su consistencia y sabor a tu gusto. ¡Incorpora estas recetas a tu alimentación y disfruta de platillos más nutritivos y equilibrados!

Yogurt griego y limón

INGREDIENTES

- ½ tz de yogurt griego natural (sin azúcar)
- 1 cda de jugo de limón
- 1 cdta de mostaza (opcional Dijon)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes en un bowl hasta obtener una textura homogénea.

Usos:

Ensaladas, verduras al vapor, tacos o wraps o dip.



Balsámica clásica

INGREDIENTES

- 3 cdas de aceite de oliva
- 1 cda de vinagre balsámico
- 1 cdta de mostaza (opcional Dijon)
- 1 diente de ajo finamente picado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes con un tenedor y reservar en un frasco con una tapa. Agítalo bien antes de usarlo.

Usos:

Ensaladas, verduras asadas, marinada para carnes.



Aguacate cremoso

INGREDIENTES

- ½ aguacate maduro
- 2 cucharadas de yogurt griego
- Jugo de medio limón
- 1 diente de ajo pequeño
- Agua (según la consistencia deseada)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Licúa o procesa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave. Ajusta la consistencia con agua.

Usos:

Ensaladas, tacos saludables, bowls, sándwiches



Hierbas y aceite de oliva

INGREDIENTES

- 4 cdas de aceite de oliva
- 1 cdta de vinagre de manzana
- 1 cda de perejil fresco picado
- 2 cda de albahaca
- 1 diente de ajo finamente picado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Combina los ingredientes en un frasco y agitarlo bien con un tenedor. Este aderezo resalta los sabores de los alimentos.

Usos:

Verduras asadas, marinadas, dip, condimento para preparaciones de quinoa o arroz.



Naranja y jengibre

INGREDIENTES

- 2 cdas de jugo de naranja natural
- 1 cdta de ralladura de naranja
- 1 cdta de jengibre fresco rallado
- 1 cdta de miel de abeja
- 2 cdas de aceite de oliva

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes hasta que estén integrados. Perfecto para ensaladas.

Usos:

Ensaladas, tazones o bowls, marinada para pescado.



Cilantro y limón

INGREDIENTES

- ½ tz de cilantro fresco picado
- 3 cdas de jugo de limón
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo pequeño picado o rallado
- 1 cda de vinagre de manzana
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Licúa o mezcla bien todos los ingredientes hasta obtener una consistencia uniforme. Si se desea más líquido, agregar un poco de agua.

Usos:

Tacos saludables, ensaladas.



Este recetario es un regalo y una pequeña muestra de lo que recibirás al iniciar tu proceso conmigo.

Si quieres dejar de improvisar con tu alimentación y comenzar a ver resultados reales, es momento de dar el siguiente paso. Agenda tu consulta conmigo hoy y recibe un plan personalizado, seguimiento profesional y herramientas prácticas que harán que tu meta sea alcanzable y sostenible.

Tu cambio no empieza el lunes... empieza cuando decides hacerlo con la guía correcta.

Licda. Ana Barrientos

Nutricionista

ana@nutrisana.fit

nutrisana
· NUTRICIÓN QUE TRANSFORMA ·