

7 ADEREZOS PARA ENSALADAS

Acá te dejo estas deliciosas combinaciones de ingredientes para aliñar tus ensaladas y preparaciones.

Las instrucciones son simples: mezclar en una botella con tapa, agitar hasta que quedé todo bien combinado y ¡disfrutar!

1 TAHINI

¼ taza de tahini (pasta de semillas de sésamo)
Jugo de un limón
1 pizca de sal
1 diente de ajo picado fino (opcional)
3 cdas de agua

2 VINAGRETA

2 cdas de vinagre de sidra de manzana
½ taza de aceite de oliva
Sal y pimienta a gusto

3 LIMONETA

150 ml aceite de oliva (o 100 de oliva y 50 de palta)
25 ml jugo de limón
25 ml vinagre de vino blanco

4 BÁLSAMICA

6 cdas de aceite de oliva
3 cdas de vinagre balsámico (sin endulzante)
1 cdta de ajo picado fino (opcional)
Sal y pimienta a gusto

5 DE NUEZ

¼ taza de aceite de nuez
1 cda de vinagre de vino blanco
½ cdta de sal

6 CILANTRO

3 cdas aceite de oliva
1 cda vinagre de sidra de manzana
Pizca de sal
1 cdta de pimienta negra molida
1 cdta de semillas de cilantro molido o en polvo

7 THAI

1 diente de ajo, molido
¼ taza de mantequilla de almendras
2 cdas de jugo de limón
2 cdas de salsa de soya
2 cdas de agua
1 cda de aceite de sésamo
1 cdta de jengibre fresco rallado.