

OPCIONES DE ADEREZOS

SALUDABLES

RANCH CREMOSO

- 3 cdas. de yogur griego natural
- Jugo de ½ limón
- Perejil
- Ajo en polvo
- Sal y pimienta
- Cebollín picado
- Un poco de cebolla picada
- Cilantro picado

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes; ajusta la consistencia con un poco de agua si lo prefieres más líquido.



MOSTAZA Y MIEL

- 3 cdas. de yogur griego natural
- 1 cda. de mostaza Dijon o mostaza
- 1 cdita. de miel (o monk fruit si prefieres sin azúcar)
- Jugo de ½ limón
- Trozos de chile quebrado
- Sal, ajo y pimienta en polvo al gusto

Instrucciones:

Mezcla todo hasta que quede cremoso.



CÉSAR

- 3 cdas. de yogur griego natural
- 2 cdas. de queso parmesano
- 1 cda. de aceite de oliva
- Ajo en polvo, pimienta y poca sal

Instrucciones:

Mezclar y listo.



ADEREZO DE AGUACATE Y CILANTRO

- ½ taza de yogur griego
- Jugo de medio limón
- Cilantro fresco
- ½ taza de aguacate
- 1 cdita. de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Instrucciones:

Mezclar y listo.



ADEREZO DE VINAGRE DE MANZANA

- 2 cdas. de vinagre de manzana
- Jugo de limón
- 1 cdita. de miel
- 1 cda. de mostaza
- Ajo picado
- Agua

Instrucciones:

Mezclar y listo.

