

NUTRIÓLOGA LIZBETH PARTIDA

POSTRES SALUDABLES





Aderezo ranch

LIZBETH PARTIDA

ingredientes:

- 2 cucharadas de jocoque
- 1/2 limón
- sal al gusto
- poquito cilantro picado (opcional)
- 1 pieza de especias italianas
- 1 cucharada de queso parmesano (opcional)

Procedimiento:

- Mezclamos todos los ingredientes y ¡listo!

Nota: porción para una persona



Aderezo chipotle fit

LIZBETH PARTIDA

ingredientes:

- 1/4 de taza de yogurt griego sin azúcar o jocoque
- 1 cucharada de chipotle
- Sal al gusto
- 1 cucharadita de ajo en polvo y pimienta

Procedimiento:

- Mezclamos en un refractario todos los ingredientes y ¡listo!

Nota: porción para una persona



Aderezo de zanahoria

LIZBETH PARTIDA



ingredientes:

- 1/2 pieza de zanahoria cocida
- 1/4 de taza de chile morrón rojo
- 1 cucharada de aceite de olivo
- 1/4 de taza de cebolla
- 1 diente de ajo
- jugo de medio limón chico
- sal al gusto
- 1/4 taza de agua (opcional)

Procedimiento:

- Agregar al sartén morrón y cebolla y dorar por unos 5 minutos
- Se ponen a cocer las zanahorias hasta que estén suavitas
- Cuando esta listas las zanahorias poner en licuadora todos los ingredientes hasta tener una consistencia cremosa agregando al final el limón y la sal.

Nota: porción para 3 personas



Aderezo de cilantro

LIZBETH PARTIDA

ingredientes:

- 1/4 de aguacate
- 2 cucharadas de jocoque o yogurt griego
- 1/2 taza de cilantro picado
- 1 ajo pequeño
- limón y sal al gusto

Procedimiento:

- Mezclamos en una batidora todos los ingredientes y ¡listo!

Nota: porción para 1 persona



Salsa de tomate natural

LIZBETH PARTIDA

Ingredientes:

- 2 tomates
- 1/4 de cebolla
- 1/4 de chile serrano
- sal al gusto
- pizca de pimienta y orégano

Procedimiento:

- Cocer tomates, chile, cebolla en una olla durante 8 minutos
- Una vez frías las verduras licuarlas con un chorrito de agua hasta lograr una consistencia de salsa
- Hervir salsa e incorporar especias, pimienta, orégano y pizca de sal

Nota: porción más de una persona (preparación para chilaquiles, pizza fit etc)



Salsa roja tatemada

LIZBETH PARTIDA



ingredientes:

- 3 tomates
- 1 chile serrano
- 1 trozo de cebolla
- 4 ramitas de cilantro

Procedimiento:

- Asar tomates, chiles y cebolla hasta que se estén bien quemados por ambos lados.
- Después los echamos a la licuadora con 1 cilantro, sal y orégano al gusto, oprime el botón 3 veces para que no quede tan licuada.
- Servir en un molde y puedes guardarla en tu refrigerador

Nota: porción más de una persona (Puedes usarla de acompañamiento en tus platillos)



Salsa verde

LIZBETH PARTIDA



ingredientes:

- 5 tomatillos verdes
- 1 trozo de cebolla
- 1/2 chile serrano
- 6 ramas de cilantro

Procedimiento:

- Pelar y lavar los tomatillos
- Ponerlo a cocer con el chile serrano en 1/3 de agua
- Posteriormente escurrir el agua y licuarlos con el trozo de cebolla, cilantro y sal al gusto.

Nota: porción más de una persona (Puedes usarla en tus chilaquiles o como acompañamiento)