

Aderezos Rápidos y Sanos Sin Aceite

Las recetas debajo producen aderezo para ensaladas que permiten los sabores de sus verduras de la ensalada brillar en lugar de ocultarlos y hace la ensalada entera gustar como el aderezo (piense vinagreta balsámico versus aliño ranchero). Las mediciones son aproximadas, pero va a ceder aderezo suficiente para una ensalada grande compartido entre 4 personas. Se siente libre ajustar las proporciones para sus gustos.

1. 2 cucharadas de vinagre balsámico + 1 cucharadita de mostaza de Dijon + $\frac{1}{2}$ cucharadita agave/sirope de arce + 2 cucharadas de agua. Mezcle los juntos y añádelo a su ensalada antes de servir.
2. 2 cucharadas balsámico/vinagre de manzana + 1-2 cucharaditas frutas en conserva + 2 cucharadas agua. Mezcle los y añádelo a su ensalada.
3. 1 cucharada vinagre de arroz + 1 cucharada de zumo de lima + 1 cucharadita de sirope de agave + una rociada de curcuma + una rociada de jengibre molido (o $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre fresco rallado + 1 Cucharada de cebolletas picadas y frescas (los partes verdes) (Opcional) + 2 cucharadas agua = aderezo vinagre ligero cocina asiática. Mezcle y añádelo a su ensalada.
4. 2 Cucharadas de vinagre de manzana = 1 cucharadita de mostaza + $\frac{1}{2}$ cucharadita agave/sirope de arce + hierbas italianas secas de su elección + 2 cucharadas de agua. Mezcle y deje reposar 5-10 minutos antes de añadir a su ensalada.
5. 1 cucharada de hummus + 1 cucharadita de jugo de limón/lima + $\frac{1}{2}$ to 1 cucharadita de agave/sirope de arce + 2 cucharadas de agua. Mezcle y añadir a su ensalada enter de servir.
6. 1 cucharada de tahini + 1 cucharadita de jugo de limón/lima + $\frac{1}{2}$ cucharadita de sirope de agave + 2 cucharadas de agua. Mezcla y añadir a su ensalada.
7. 2-3 cucharadas de su salsa favorita, agregado directamente a su ensalada antes de servir.
8. $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ aguacate maduro, masajeado en las verduras antes de agregar el resto de las verduras, después rematado con un apretón de jugo de limón/lima. Nota: funciona mejor con verduras de fuerte textura como la col rizada.
9. 2 cucharadas de humus, masajeado en las verduras en lo mismo método de que #8 encima, después rematada con un apretón de jugo de limón/lima. La misma nota encima aplica aquí también.
10. Un apretón generoso de jugo de limón o lima fresco en toda la ensalada directamente antes de servir. Creo que este método funciona mejor en una escala menor, con ensaladas servidas individualmente.

Un agradecimiento especial a Alina Zavatsky de Vegan Runner Eats --<https://www.veganrunnereats.com> por creando estas recetas y que nos permita compartirlas con otros.