Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



SALSAS Y CONDIMENTOS · VEGETARIANO

Tres salsas saludables bajas en calorías

6 raciones

Ingredientes

SALSA SIN MIEL Y MOSTAZA

- Yogur griego desnatado
- Un buen chorreón de mostaza
- Media cucharadita de edulcorante
- Un tercio de limón exprimido
- Una pizca de sal

SALSA BURGER PICANTE

- Yogur griego
- Una cucharada de tomate triturado
- Una pizca de mostaza
- Una cucharadita de ajo en polvo
- Otra cucharadita de pimentón ahumado
- Un toque de salsa picante

SALSA BARBACOA

- Una lata de tomate
- Bastante pimentón ahumado
- Dos cucharaditas de edulcorante
- Ajo en polvo
- Sal al gusto

Elaboración

SALSA SIN MIEL Y MOSTAZA

1. Añadir el yogur griego desnatado, el chorreón de mostaza, el edulcorante, el limón exprimido y la sal
2. Remover bien

SALSA BURGER PICANTE

3. Usar el yogur griego como base
4. Añadir el tomate triturado, la pizca de mostaza, el ajo en polvo y el pimentón ahumado
5. Añadir un toque de salsa picante y remover a fondo

SALSA BARBACOA

6. Echar la lata de tomate, el pimentón ahumado, el edulcorante, el ajo en polvo y la sal al gusto
7. Remover y dejar reducir hasta que quede tal que así

RECOMENDACIONES

La cantidad de la salsa barbacoa es a ojo, por prueba y error.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo

cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition