Aderezo de limón y aguacate

Aderezo

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	1	30g

INGREDIENTES

- • 1 aguacate maduro grande, sin hueso, pelado y cortado en cuartos
- • 2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
- • ¼ taza de hojas de cilantro fresco
- • 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- • ½ cucharadita de orégano seco
- • 1 a 3 cucharadas de sal
- • de agua (opcional, para diluir el aderezo)

PREPARACIÓN

1. Pon el aguacate en una licuadora o procesador de alimentos e inmediatamente agrega el jugo de limón para evitar que se dore.

2. Agrega el cilantro, el aceite, el orégano, la sal y 1 cucharada de agua. Proceso hasta que esté suave.

3. Agregue agua adicional según sea necesario y procese hasta que el aderezo alcance la consistencia deseada.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Consejos de Cocina:
• Deje fuera el agua si lo usa como salsa para mantener una consistencia más espesa.

Consejo de variación:
• Agregue 1 diente de ajo al aderezo si lo desea.
• Si no tiene aceite de oliva, prueba con aceite de aguacate.

Beneficios Nutricionales:
• Los cítricos aportan vitamina C esencial
• Aguacates ricos en grasas monoinsaturadas saludables
• Alto contenido de potasio para la salud cardíaca
• Propiedades antiinflamatorias naturales
• Perfecto para dietas paleo y AIP

Usos Sugeridos:

• Aderezo para ensaladas frescas
• Salsa para verduras asadas
• Acompañamiento para carnes magras
• Base para marinados saludables
• Dip para vegetales crudos

Almacenamiento:
• Conservar en recipiente hermético
• Mantener refrigerado hasta 2 días
• Agregar más limón si se oscurece
• No congelar (afecta la textura)

Variaciones Saludables:
• Agregar jalapeño para versión picante
• Incluir hierbas frescas adicionales
• Usar lima en lugar de limón
• Añadir jengibre rallado fresco

Tips de Preparación:
• Usar aguacate bien maduro
• Agregar limón inmediatamente
• Ajustar consistencia con agua
• Probar y ajustar sal al final

Ocasiones de Uso:
• Comidas diarias saludables
• Eventos elegantes
• Picnics y almuerzos
• Cenas ligeras de verano

Beneficios Adicionales:
• Bajo en carbohidratos
• Sin lácteos ni gluten
• Rico en fibra dietética
• Apto para veganos
• Fácil de personalizar

Valor Nutricional Detallado:
• Grasas saludables para el corazón
• Antioxidantes naturales
• Vitaminas A, C, E y K
• Minerales esenciales
• Fibra soluble e insoluble

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde