

# Mayonesa de Soja

Salsas y aderezos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	25	15g

## INGREDIENTES

- 1/2 taza de leche de soja (natural)
- 1 diente de ajo (opcional)
- 1 cda. de jugo de limón
- 1 cda. de jugo de zanahoria
- 1 taza de aceite
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN

1. Licuar la leche junto con el jugo de zanahoria, la sal y el ajo.
2. Mientras, verter el aceite en la licuadora hasta que la mezcla se espese y esté a punto de cortar.
3. Finalmente, agregar el jugo de limón.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS NUTRICIONALES DE ESTA MAYONESA VEGANA:

#### ? LECHE DE SOJA:

- Proteínas vegetales completas con todos los aminoácidos esenciales
- Isoflavonas que ayudan a regular hormonas naturalmente
- Libre de lactosa, ideal para intolerantes
- Menos grasas saturadas que la mayonesa tradicional
- Rica en vitaminas del complejo B
- Calcio y magnesio para huesos fuertes

#### ? AJO:

- Alicina con propiedades antimicrobianas y antivirales
- Fortalece el sistema inmunológico
- Ayuda a reducir la presión arterial
- Propiedades [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes") y antiinflamatorias
- Mejora la circulación sanguínea

#### ? JUGO DE LIMÓN:

- Vitamina C para absorción de hierro
- Propiedades alcalinizantes en el organismo
- Antioxidantes que protegen células
- Ayuda a la digestión de grasas
- Conservante natural

#### ? JUGO DE ZANAHORIA:

- Betacarotenos para la salud visual
- Antioxidantes que protegen la piel
- Vitamina A para el sistema inmunológico
- Da color natural y sabor dulce sutil
- Aporta [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra") soluble

#### ? ACEITE:

- Grasas esenciales para absorción de vitaminas liposolubles
- Ácidos grasos necesarios para funciones cerebrales
- Energía concentrada y saludable
- Vitamina E antioxidante (dependiendo del aceite usado)

#### VENTAJAS SOBRE MAYONESA TRADICIONAL:

- 100% vegana, sin ingredientes de origen animal
- Sin huevos, eliminando riesgo de salmonella
- Más fibra y menos colesterol
- Mayor contenido de antioxidantes
- Probióticos naturales de la soja fermentada
- Menor impacto ambiental
- Más fácil digestión

#### BENEFICIOS ADICIONALES:

- Perfecta para personas con alergias al huevo
- Apta para dietas veganas y vegetarianas

- Menos calorías que mayonesa comercial
- Sin conservantes artificiales
- Sabor fresco y natural
- Textura cremosa y versátil

#### USOS RECOMENDADOS:

- Base para ensaladas y wraps
- Dip para vegetales crudos
- Salsa para hamburguesas veganas
- Aderezo para papas horneadas
- Base para otras salsas caseras

Esta mayonesa de soja es una revolución culinaria que combina salud, sostenibilidad y sabor. ¡Es la prueba de que comer saludable puede ser delicioso y fácil de preparar!

#### CONSEJOS DE CONSERVACIÓN:

- Refrigerar hasta por 1 semana
- Usar recipiente hermético
- No congelar (se corta la emulsión)
- Agregar aceite gradualmente para mejor textura

---

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>