

## 10 aderezos divertidos sanos y deliciosos (esta vez sí querrás comerte toda tu ensalada)

¿Las ensaladas son aburridas? ¿Los vegetales te saben insípidos?... ¡estos aderezos llegarán al rescate!

Son muy fáciles de preparar y sobretodo son bajos en calorías.

Recuerda no exagerar, dos cucharadas por plato de ensalada será suficiente para darle un sabor rico a tus ensaladas.

**1. Vinagreta Clasica:** Bate 2 cucharadas de vinagre de vino tinto, 2 cucharaditas de mostaza de Dijon, 1/2 cucharadita de sal, y pimienta al gusto. Incorpora gradualmente en 1/3 de taza de aceite de oliva.

**2. Un twist del clásico:** Los mismos ingredientes de la “Vinagreta clásica” que encuentras arriba, pero, usa vinagre de vino blanco para darle un sabor diferente. Si quieres agrega cebolla muy finamente picada.

**3. Aderezo a la mostaza:** Bate 3 cucharadas de mostaza Dijon y 3 de vinagre de manzana, 1/2 cucharadita de sal, y pimienta al gusto. Incorporar gradualmente en 1/2 de aceite de oliva.

**4. Aderezo a la mostaza picante:** Batir 2 cucharaditas cada miel y mostaza de Dijon, 2 cucharadas de jugo de lima y 1/2 de cucharadita de cada cáscara de lima y sal. Incorporar gradualmente en 1/4 taza aceite de oliva, a continuación, añadir 2 cucharaditas de paprika picante.

**5.-Aderezo Italiano:** 2 cucharadas de cebolla roja picada finamente y remojada en agua fría 15 minutos, 1/2 diente de ajo, 2 cucharadas de perejil fresco, 1 cucharadita de orégano seco (o hierbas provenzales) y 1 de sal. Incorporar gradualmente en 1/2 taza de aceite de oliva.

**6.- Limón Balsámico:** Bata 2 cucharadas de vinagre balsámico, jugo de limón, 2 cucharaditas de mostaza Dijon, 1/2 cucharadita de sal y pimienta al gusto. Incorporar gradualmente en 1/2 de aceite de oliva.

**7.- Aderezo de pimiento rostizado:** Sigue los pasos del “Limón Balsámico” en un mezclador, añade tiras de pimiento rojo rostizado (pimientos padron) y 1 cucharadita de romero picado.

**8.- Aderezo griego:** Sigue los pasos del “Limón Balsámico” en un mezclador, añade 1/4 taza de olivas deshuesadas kalamata (o de tu preferencia) y 1 1/2 cucharaditas de oregano.

**9.-Curry cremoso:** Bate 1/3 taza de yogur griego natural (sin azúcar), 2 cucharadas de jugo de limón, 1 1/2 cucharaditas de curry en polvo, 1 cucharadita de miel y 1/4 cucharadita de sal. Reemplaza el yogurt por 1/2 taza de tofu suave en una licuadora para hacer la versión vegana.

**10.-Aderezo de naranja:** Bate 2 cucharadas de zumo de naranja, 1 cucharada de vinagre de jerez (o de manzana), 1/2 cucharadita de sal, y pimienta al gusto. Incorporar gradualmente en 1/2 taza de aceite de oliva. Puedes agregar nueces molidas para darle textura.