

# aderezos nutt

*- healthy is sexy -*

*-healthy is sexy-*

# *aliños nutt*

Titulo original: Aliños Nutt 2016

© Elisa Escorihuela Navarro

2014, Elisa Escorihuela Navarro

Peris y Valero 173, 46005 Valencia

**Reservados todos los derechos.** El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeran, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier otro medio, sin la preceptiva autorización.

*filosofía nutt*





Nutt es un Centro de Nutrición formado por un equipo de profesionales de la salud con amplia experiencia en el sector de la nutrición y especializados en la promoción de hábitos de vida saludable.

Abogamos firmemente por la divulgación de contenido propio, como elemento de prevención y fomento de la salud. Además, tenemos una cuidada estética que intentamos que plasme nuestra dedicación con nuestra labor comunicativa.

Los aliños son elementos que utilizamos para pintar nuestras ensaladas, carnes y pescados y en esta ocasión nos hemos atrevido a hacer una semejanza artística sin mas intención que atraer tu curiosidad y que seas tu mismo el que acabe el lienzo con tu plato favorito.

Te invitamos que compartas tus fotos en nuestras redes sociales.



# *aderezos nutt*



# *salsa de frutos rojos*

---

*3 cucharadas de mermelada de frutos rojos sin azúcar*

*2 cucharadas de aceite de oliva*

*1 cucharada de vinagre*

*Sal y Pimienta*

Preparar una vinagreta tradicional (aceite, vinagre, sal y pimienta)

Añadir unas gotas de limón y una cucharada de mermelada de frutos rojos un poco licuada en el microondas unos segundos.

---

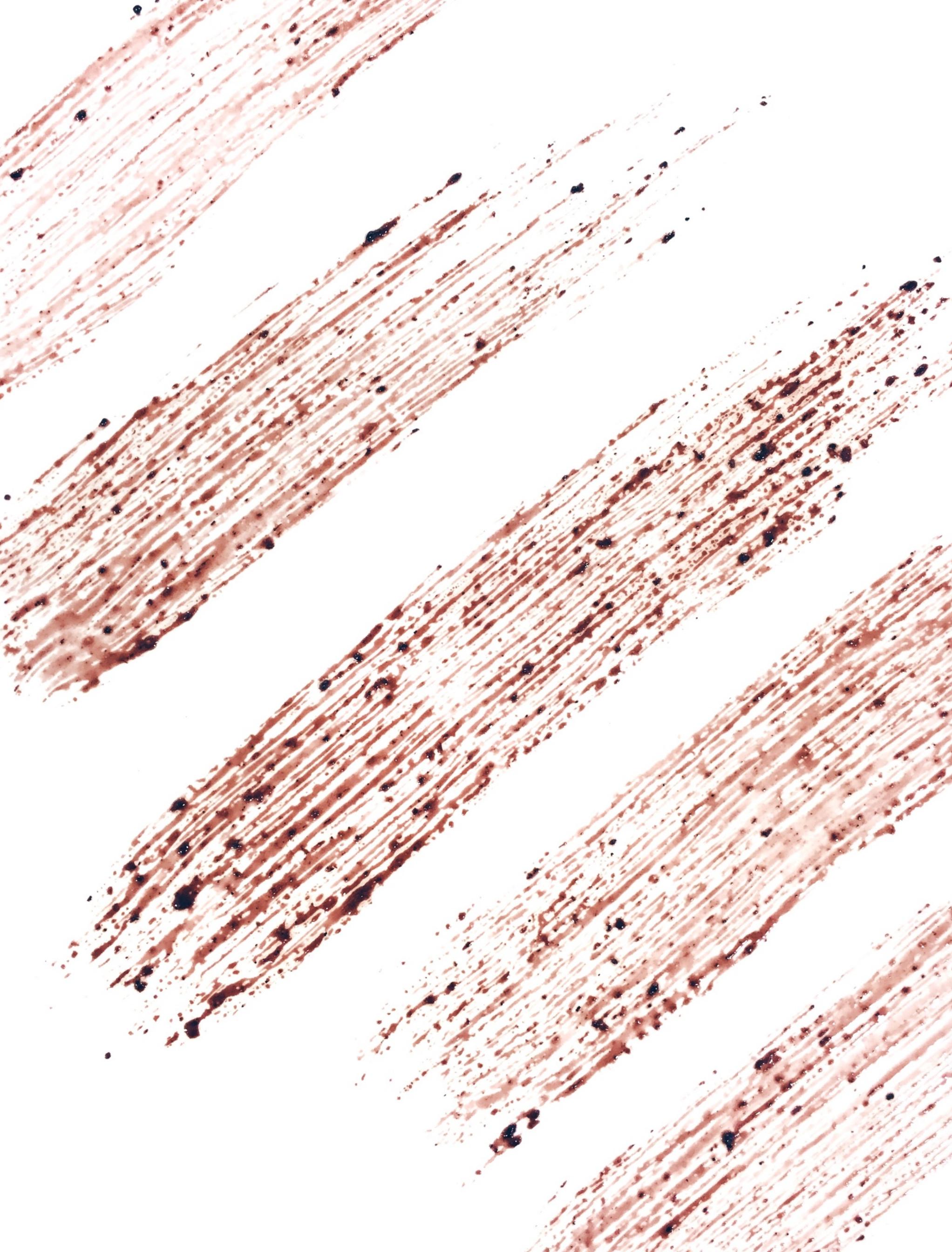
*ESTUPENDA PARA GOLOSOS*



energía (kcal): 53

hidratos de carbono (g): 1,6

grasas (g): 5



# *salsa chile con semillas de chía*

---

*1 chile rojo*

*1 taza de agua*

*1/4 cucharadita de pimienta*

*1/8 cucharadita de canela molida*

*1 tomates grandes*

*1/4 taza de semillas de chía entera*

Romper los chiles más o menos en cuartos y quite las semillas. En una cacerola pequeña, poner agua a hervir y agregar los chiles . Cocinar a fuego lento durante 5 minutos, hasta que estén suaves. Retirar del fuego y dejar enfriar.

---

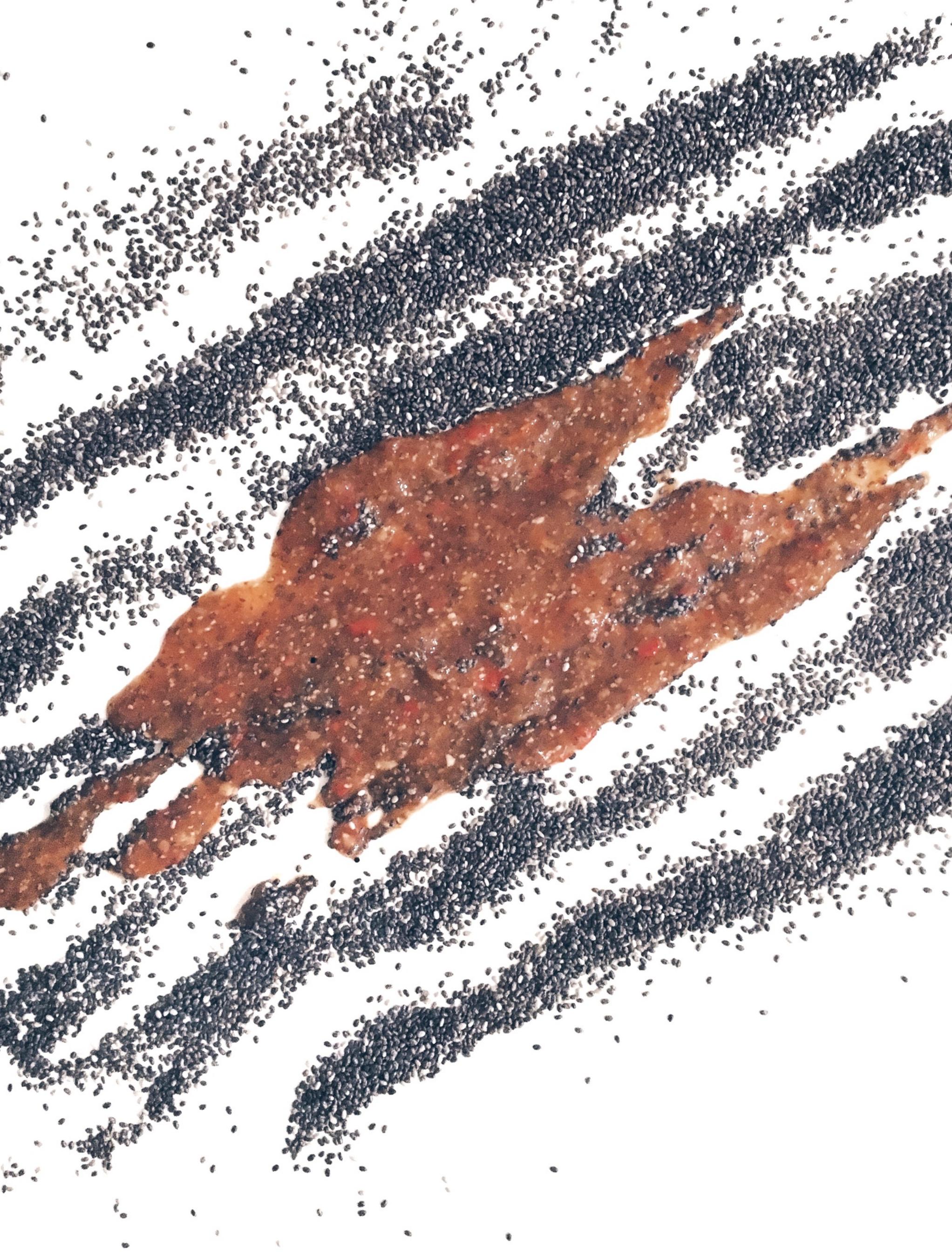
*HOT, HOT, HOT !!*



energía (kcal): 23,6

hidratos de carbono (g): 2,5

grasas (g): 1



# *salsa de yogur al curry*

---

*1 cucharada de curry*

*1/2 yogur de limón*

*1 cucharada de aceite de oliva virgen extra*

*sal y pimienta*

En un bol añadir el yogur de limón.

Añadir una cucharadita de curry, otra de aceite de oliva y sal y pimienta al gusto.

Mezclar hasta obtener una salsa homogénea.

---

*LIGERA A MAS NO PODER*



energía (kcal): 81,1

hidratos de carbono (g): 5,7

grasas (g): 6,2



# *salsa vinagreta de tomate*

---

*50 g de tomate triturado*

*2 cucharadas de aceite de oliva virgen*

*1 cucharada de vinagre de manzana*

*sal y pimienta*

Pelas los tomates.

Triturarlos junto con el aceite, el vinagre y la sal.

---

*SENCILLEZ PERSONIFICADA*



energía (kcal): 52,1

hidratos de carbono (g): 1,1

grasas (g): 5,1



# salsa griega

---

*2 cucharadas de yogur griego*

*3 cucharadas de mayonesa light*

*1 cucharadita de cebolla en polvo*

*1 cucharadita de ajo en polvo*

*2 ramitas de cebollino*

*Zumo de medio limón*

En un bol color el yogur griego, la mayonesa, el ajo y la cebolla en polvo. Mezclar.

Cortamos el cebollino en trocitos pequeños e incorporamos a la salsa. Añadir el zumo de limón y la sal. Mezclar todos bien.

---

*TRANSPORTATE A GRECIA CON ESTE ALIÑO*



energía (kcal): 64,8

hidratos de carbono (g): 3,1

grasas (g): 5,3



# *salsa quemada*

---

*1 chile de árbol seco*

*1 tomate verde de fresadilla*

*1 dientes de ajo*

*1 cucharadita de cilantro*

*1/2 cucharada de vinagre*

En un bol grande poner los chiles secos a quemar moviendo constantemente hasta que estén completamente oscuros. En un litro de agua, poner los tomates a hervir con sal al gusto, hasta que estén suaves. Licuar los chiles tostados con el tomate recién cocido, aún calientes y poco del agua donde hirvieron los tomates. Poner ahí mismo los ajos y el vinagre, no poner mucha agua si quiere que la salsa salga espesa. Poner todo en una salsera y picar el cilantro fresco y agregarlo a la salsa y listo.

---

*PICANTE ES POCO !!*



energía (kcal): 6

hidratos de carbono (g): 0,89

grasas (g): 0,06



# *aligero de yogur desnatado*

---

*2 cucharadas de yogur natural desnatado*

*1 cucharadita de mostaza Dijon*

*Zumo de 1/2 lima o limón*

*Sal*

*Pimienta negra molida*

Mezclar la mostaza con el yogur. Añadir el vinagre y el zumo de lima.

Salpimentar y mezclar todos los ingredientes.

---

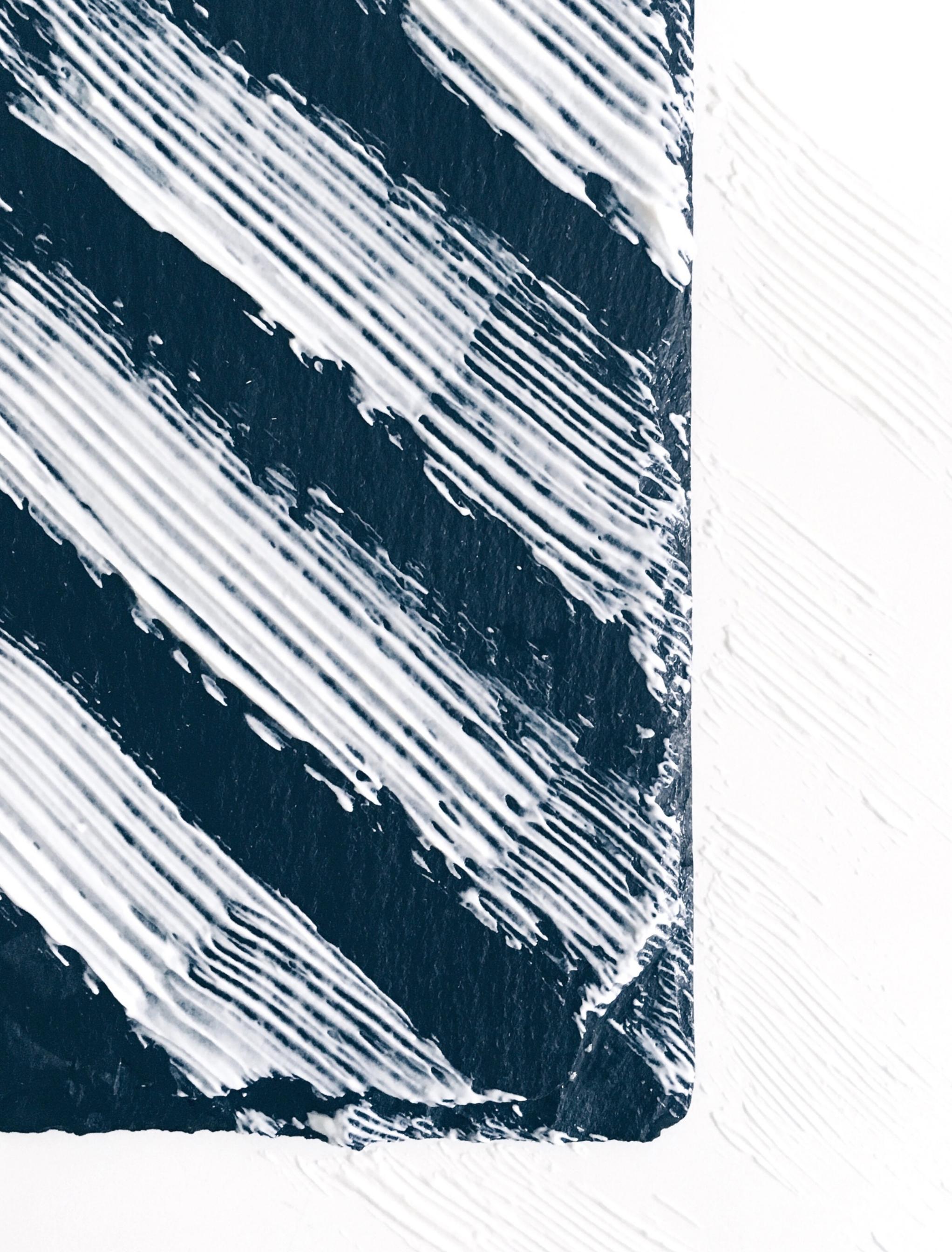
*CLÁSICO Y SENCILLO*



energía (kcal): 19

hidratos de carbono (g): 2,4

grasas (g): 0,54



# *salsa de remolacha*

---

*½ cebolla*

*10g de zanahoria*

*1 diente de ajo*

*20g de remolacha cocida*

*1 cucharada de aceite de oliva*

Triturar la remolacha junto con el aceite de oliva. Rallar la zanahoria e incorporar a la mezcla. Cortar la cebolla en daditos pequeños e incorporar a la mezcla.

Mezclar todos los ingredientes.

---

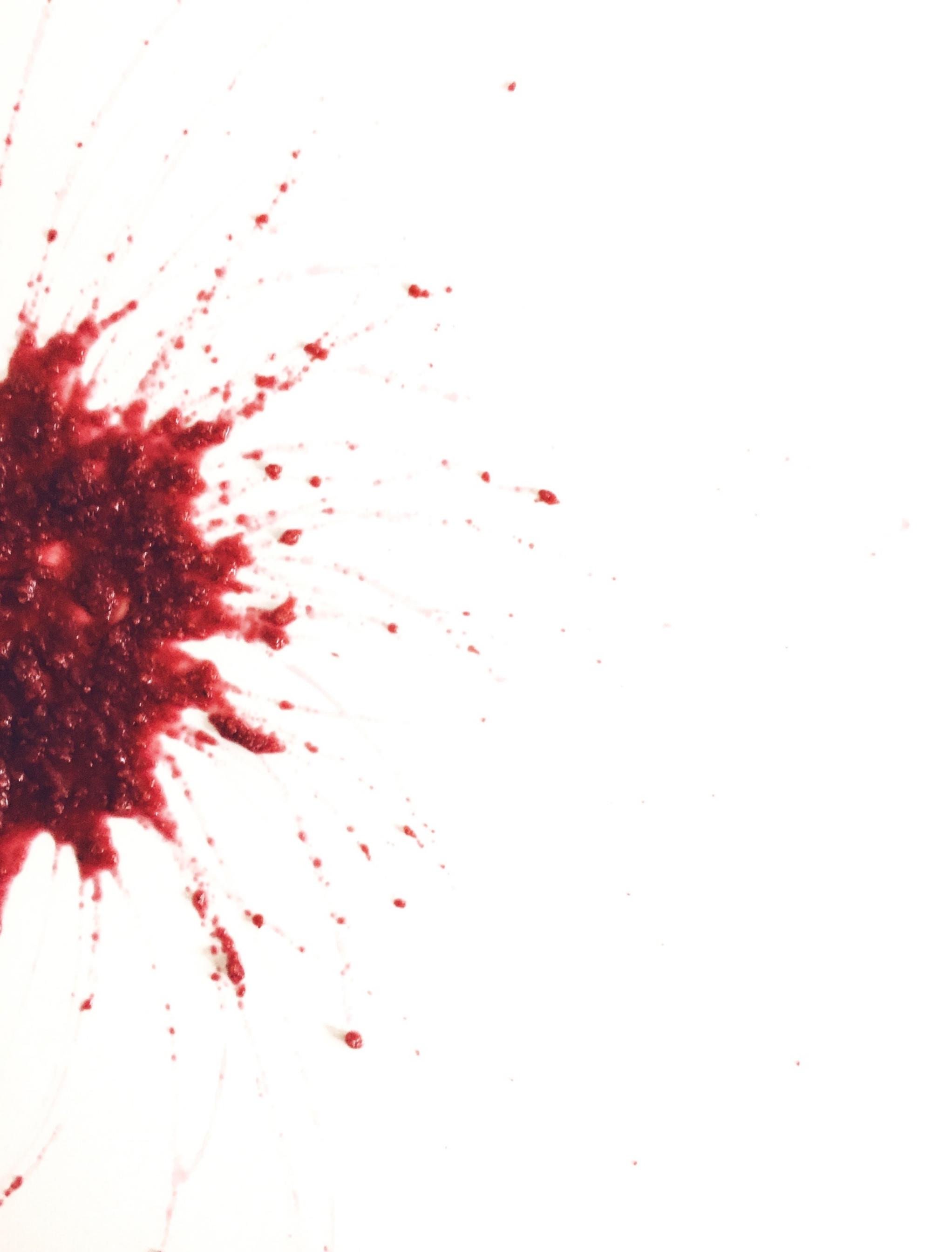
*MUY COLORIDA !*



energía (kcal): 55,8

hidratos de carbono (g): 1,6

grasas (g): 5,1



# *aliño de apio y manzana*

---

*1 tallo de apio*

*2 cucharadas de Yogur natural*

*1 diente de ajo*

*1/2 manzana*

*Zumo de limón*

*2 cucharada de aceite*

Cortar la cebolla, el apio y el ajo en trocitos muy pequeños. En bol colocar el yogur, el zumo de limón y el aceite de oliva.

Mezclamos todos los ingredientes

---

*ESPECIAL PARA ENSALADAS*



energía (kcal): 19,4

hidratos de carbono (g): 1,4

grasas (g): 1,3



# salsa cesar vegana con semillas de lino

---

1 cucharada de semillas de lino + 3 cucharadas de agua

1 diente de ajo

2 pepinillos en vinagre

1 cucharadas de queso Parmesano

1 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1/2 cucharada de zumo de limón

1/2 cucharada de salsa de soja

1/2 cucharada de vinagre de Módena

1/2 cucharadita de mostaza

Pimienta al gusto

Sal al gusto (opcional)

Poner en la batidora las semillas de lino y el agua. Batir y deja reposar unos 5 minutos. Echar el resto de los ingredientes y volver batir hasta que estén completamente integrados.

Guardar la salsa en la nevera.

---

SABROSA Y RICA EN OMEGAS



energía (kcal): 66,8

hidratos de carbono (g): 1,4

grasas (g): 4,8



# *salsa de lemongrass y jengibre*

---

*1 cucharada de salsa de pescado asiático.*

*1 dientes de ajo machacados*

*2 cucharadas de Lemongrass rallado*

*1 cucharadas de jengibre fresco rallado (de una pieza del tamaño aproximado de una nuez.)*

*1/4 cucharaditas cada: canela molida, polvo de curry suave, azúcar*

*1 cucharadita de semillas de hinojo, machacado en un mortero para obtener un polvo fino*

*Sal*

Mezclar los ingredientes en un tazón pequeño. Refrigerar cubierto durante 24h.

---

*REFRESCANTE*



energía (kcal): 31,6

hidratos de carbono (g): 6,7

grasas (g): 0,32



# *aderezo light de miel y mostaza*

---

*1/2 cucharada de ajo picado*

*1 cucharada de vinagre*

*2 cucharada de mostaza de Dijon*

*1 cucharada de miel*

*1 cucharada de oliva*

*Una pizca de sal*

Mezclar la miel con la mostaza. Una vez quede una salsa homogénea, añadir el resto de ingredientes y mezclar bien.

---

YING Y YANG



energía (kcal): 72,6

hidratos de carbono (g): 4,3

grasas (g): 5,8



# *mayonesa de anchoas*

---

*3 anchoas*

*3 cucharadas de mayonesa light*

*Zumo de 1/2 lima*

*Pimienta molida*

Triturar muy bien 3 anchoas hasta convertirlas en puré. Mezclar muy bien con 3 cucharadas de mayonesa light, el zumo de lima y pimienta molida.

---

*PARA OCA-*

*SIONES ESPECIALES*



energía (kcal): 59,6

hidratos de carbono (g): 2,2

grasas (g): 4,7



# *agradecimientos*

Agradezco a mis compañeros **Sara Miguel, Sara Llopis, Nuel Puig y José Catalá** todo el apoyo e ilusión que brindan en cada proyecto que realizamos. Porque detrás de cada dossier me gustaría transmitir que hay mucho trabajo. Desde la elección de la temática, siempre atendiendo a vuestras necesidades, el proceso creativo que siempre intentamos que sea un pilar fundamental de nuestro trabajo ya que nos gusta transmitir salud de una manera diferente, cercana y positiva. La selección de recetas y retoques que necesitan, los cálculos nutricionales, la realización de recetas para poder fotografiarlas y hacer que estas sean divertidas con el fin de atraer tu atención a una cocina más saludable y como no, la transcripción y edición de de los libros.

En ocasiones no se de donde sacamos el tiempo para poder hacer todas estas cosas, ... pero siempre hay tiempo para hacer esas cosas que nos divierten y esto definitivamente

¡nos divierte!

¡Gracias!



*Elisa Escorihuela*



*Sara Miguel*



*Manuel Puig*



*Sara Llopis*

*te invitamos  
a conocer  
nuestros talleres*

*talleres@nuttt.es*

*<http://www.nutt.es/talleres>*



**nuttt**   
consejo nutricional

