



RETO
Meal Prep

5 días, 5 tips para que cocinar sano sea cada vez más fácil

DÍA 1

3 Vinagretas para usar
todos los días



Uno de los platillos con más mala fama son las ensaladas. La gente las tacha de aburridas e insípidas. Pero, la buena noticia es que ¡No tiene por qué ser así!. Una de las claves principales para conquistar tu paladar con un buen plato de ensalada es usar un aderezo rico y lleno de sabor.

Lo que muchas veces sucede es que llegas del trabajo a las 8 de la noche, se te antoja cenar algo ligero y fresco, una ensalada pasa por tu mente pero, solo de pensar en que te comerás las hojas de lechuga secas porque no tienes un aderezo rico y listo para usar, te desmotiva y terminas pidiendo pizza.

Así, que ahí te va el **MEAL PREP TIP** del día de hoy: Prepara el fin de semana 1, 2 ó 3 diferentes aderezos y consérvalos en tu refrigerador por semanas para usar ¡cuando quieras! Te aseguro que esto te ayudará a comer más vegetales.

CUÁNTO DURAN Y CÓMO CONSERVARLAS:

Las vinagretas a base de aceite y vinagre pueden durar entre 2 a 3 semanas en el refrigerador. La clave solo es sacarlas 5 minutos antes para que el aceite se vuelva líquido nuevamente (el aceite de oliva después de varios días en el refrigerador puede solidificarse un poquito) y agitar muy bien antes de usar.





RECETAS



RETO
Meal Prep

5 días. 5 tips para que cocinar como sea cada vez más fácil



ADEREZO DE TAHINI

Ingredientes:

- 1/4 taza de tahini (crema de ajonjolí)
- 1/3 de agua
- 1 cda de miel de abeja o jarabe puro de maple
- Jugo de un limón
- 1 ajo, picado
- Sal y pimienta

Procedimiento:

Pon todo en un frasco, cierra y agita muy bien.



ADEREZO GRIEGO

Ingredientes:

- 1/3 de taza de vinagre de vino blanco o tinto
- 1/2 taza de aceite de oliva
- Jugo de un limón
- 1 cdita de mostaza dijon
- 2 ajos picados
- 1/2 cdita de orégano seco
- 1/4 de cdita de sal de mar
- Pimienta al gusto

Procedimiento:

Pon todo en un frasco, cierra y agita muy bien.



ADEREZO HONEY MUSTARD

Ingredientes:

- 2 cdas de mostaza dijon
- 2 cdas de aceite de oliva
- 2 cdas de vinagre de manzana o jugo de limón
- 1 cda de miel de abeja
- Sal y pimienta

Procedimiento:

Pon todo en un frasco, cierra y agita muy bien.