EL GRAN LIBRO DE LOS ADEREZOS DIETÉTICOS

ALBERTO CORDOVA CAYEROS

Doctor Dietas: http://www.doctordietas.net/

El gran libro de los aderezos

SALAD DRESSER SIGNIFICA
VESTIR (o adornar)
BIEN A UNA ENSALADA

UN PLACER ADICIONAL ES LA DE PODER FABRICARSE UNO MISMO UN ADEREZO DISTINTO, DIFERENTE Y PERSONALIZADO Y DESDE LUEGO MAS BARATO QUE LOS QUE OFRECEN EN EL SUPER

EL SECRETO DE UNA BUENA ENSALADA RESIDE EN LOS ELEMENTOS QUE SE USAN PARA CREARLA

EL ALIÑO TRADICIONAL DE LAS ENSALADAS ES LA CLÁSICA VINAGRETA QUE SE HACE MEZCLANDO UNA PARTE DE VINAGRE CON TRES DE ACEITE DE OLIVA, UNA CUCHARADITA DE MOSTAZA, SAL Y PIMIENTA.

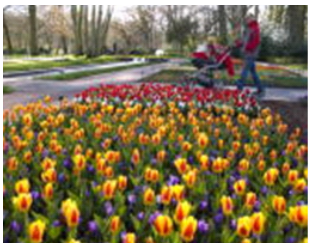
LAS OPCIONES PARA CREAR UN BUEN ADEREZO PARA SUS ENSALADAS SON INFINTAS Y MUCHAS DE ELLAS CONTIENEN MIEL Y MOSTAZA

"El descubrimiento de un nuevo plato contribuye mas a la felicidad del genero humano
Que el descubrimiento de una nueva estrella"

Jean Antheime Brillat Savarin (1755-1826)

Los médicos, los dietistas, los nutriologos, los profesores y entrenadores de educación física la recomiendan, por ser un "alimento perfecto" que se compone de un 35% de proteínas, aminoácidos, vitaminas, minerales y antioxidantes.

Es biológico por que las abejas que son un filtro viviente la liban de las mejores flores, la transportan, la transforman y la almacenan en sus colmenas, para que llegue 100% pura a su mesa.



Es un producto orgánico con un aroma y sabor delicioso.

La miel proporciona sabor y cuerpo a los a los postres, pasteles, ensaladas de frutas, verduras, licuados, jugos, aderezos, platillos principales, jamones, carnes, pescados

Es higroscópica, atrae y retiene la humedad, esponja, dora y alarga la vida útil de los alimentos cocinados en el horno, evitando que se endurezcan.

Para todas sus recetas se puede dejar de usar el azúcar como endulzarte y cambiarla por la miel. Como tiene el doble de poder endulzarte una cucharada de miel equivale a dos de azúcar. Por cada taza de miel agregue ½ cucharadita de bicarbonato de sodio. Reduzca la temperatura del horno en 25 grados Fahrenheit para evitar que se dore en exceso.

Fuente: Centro de seguridad alimentaría y la nutrición aplicada.

Administración de drogas y alimentos de los Estados Unidos.

En la miel se encuentran más de 60 ingredientes, como:

VITAMINAS	MINERALES	ENZIMAS ANTIOXIDANTES
B1 TIAMINA	POTASIO	BIO FLAVONOIDES
B2 RIBOFLAVINA	CALCIO	AMINOÁCIDOS
B6 PIRIDOXINA	HIERRO	ACIDO GLUTÁMICO
B12 CIANOCOBALAMINA	COBRE	LISINA
ACIDO PANTOTENICO	FÓSFORO	METIONINA
ÁCIDO FÓLICO	MAGNESIO	MELATONINA
VITAMINA C	MANGANESO	YODO
VITAMINA K	MOLIBDENO	ZINC
VITAMINA E	LITIO	TITANIO

Todo lo que preserva la vida, se le debe respetar…
Las vitaminas son esenciales para la vida.
Contribuyen a la buena salud regulando el metabolismo liberando energía a partir de los alimentos ingeridos.

Los minerales son necesarios para la producción de la sangre (hierro) la formación de los huesos y la regulación del tono muscular (potasio) se necesitan para crecer, producir energía, tener una buena función nerviosa.
Los antioxidantes protegen al organismo contra el proceso de envejecimiento. Los Geriatras y las casas de la tercera edad lo usan todos los días <dos cucharadas diarias en ayunas>

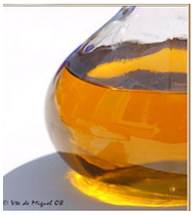
Los carbohidratos antes, durante y después del ejercicio mejoran la respuesta y recuperan más rápidamente el tono muscular.

George Bernard Shaw

"No hay amor más sincero que el amor a la comida."

ADEREZO DE MIEL

Ingredientes
3 cucharadas soperas de miel
3 limones. Exprimidos y usar el jugo
2 cucharadas de vinagre
1 cucharada de jugo maggi
pimienta
agregue a la ensalada



ADEREZO A LA VINAGRETA

Ingredientes
Aceite de oliva
Mostaza
Miel de abejas
Vinagre balsámico
Sal

Preparación
Para prepara la vinagreta ese las siguientes proporciones, 50 % de aceite, 20 % de miel, 20 % de mostaza, 10 % de vinagre, sal al gusto. Mezcle bien todos los ingredientes y esta lista. El aderezo a la vinagreta es muy fácil y rápido de hacer. Es versátil por que se puede condimentar muchos platos como ensaladas, pescados y carnes

SALSA DE MANTEQUILLA CON TRES FRUTAS CÍTRICAS

Ingredientes
10 cucharadas soperas de miel
½ taza de mantequilla
½ taza de jugo de lima
½ taza de jugo de limón
1 cucharada de maicena
1 taza de toronjas cortadas en secciones

Preparación
Combina todos los elementos menos la toronja, en una cazuela y mézclelos bien, hiérvalos a temperatura mediana revolviéndolos constantemente, añada la toronja cortada en secciones y déjela hervir por 3 minutos, sin dejar de revolver, déjelo enfriar por 10 minutos. Sírvala tibia y/o guárdela en frasco de vidrio sellado herméticamente. En el refrigerador dura hasta por 2 semanas.

SALSA DE MIEL CON QUESO, AGUACATES, JITOMATES Y PAPAS HERVIDAS

Ingredientes
1 jitomate grande, pelado, sin semillas, bien picado con un pimentón rojo o verde, fresco
10 cucharadas soperas de miel 100 % pura
½ kilo de queso fresco
1 cebolla mediana, corte fino
1 huevo cocido y duro picado fino
Sal al gusto
Pimienta recién molida al gusto

Preparación
En la licuadora poner el jitomate, el pimiento, la miel y el queso. Licuarlos hasta obtener una salsa de consistencia espesa. Condimentar al gusto con la sal la pimienta. Verter la salsa en un plato hondo, espolvorear la cebolla y el huevo sobre la salsa.

Servir la salsa con papas pequeñas cocidas, verduras crudas, rodajas de jitomates y de aguacate.

Puede optar por verter la salsa sobre las verduras antes de servirlas o se puede sumergir las verduras dentro de la salsa

LIMÓN A LA MIEL

Ingredientes
5 cucharadas soperas de miel
3 cucharadas de mantequilla
2 limones
½ litro de leche
2 huevos
1 cucharada de harina de maicena

Preparación
Lavar los limones, rayarlos y exprimir su jugo. Poner el zumo y la ralladura en un caso para baño Maria, añadir la mantequilla, los huevos batidos y la miel, revolver hasta que este bien mezclado, poner el caso sobre el agua hirviendo a fuego muy suave, vaciar la leche caliente con la harina disuelta y cocinarlo sin dejar de remover

QUESO MEXICANO CON SALSA DE CHIPOTLE Y MIEL

Ingredientes
5 cucharadas soperas de miel pura 100 %
7 onzas de chile chipotle, (sí son enlatados, escurrir y cortar antes de mezclar
2 cucharadas de vinagre
½ taza de aceite de oliva
½ kilo de queso fresco

Preparación
Cortar el queso en cubos pequeños y ponerlos en un plato hondo y dejarlos reposar. Licuar el chipotle con el vinagre en una licuadora. Agregar la miel y el aceite de oliva, lentamente. Continuar licuando hasta que la preparación sea de una consistencia espesa. Verter la salsa de manera abundante sobre los cubos de queso, ponerle palillos a los cubos y servirlos

Degustación
Como botana con cualquier tipo de bebidas

SOPA DE CALABAZA Y MIEL. 6 PORCIONES

Ingredientes
2 cucharadas de mantequilla
1 cebolla picada
2 dientes de ajo bien picados
2 zanahorias cortadas en cuadritos
2 tallos de apio cortados en cuadritos
1 Papa pelada y cortada en cuadritos
1 calabaza pelada sin semillas
3 tazas de caldo de pollo
5 cucharadas soperas de miel
½ Cucharada chica de hoja secas de tomillo. Se consigue en el súper, en la sección de hierbas finas, deshidratadas
Sal y pimienta al gusto

Preparación
Derrita la mantequilla en una olla grande a fuego mediano, agregue y revuelva la cebolla y el ajo, revuélvalos por 5 minutos hasta que se dore un poco, agregue la zanahoria y el apio, siga cocinando por otros 5 minutos hasta que este blando, luego agregue las papas, la calabaza, el caldo de pollo, la miel y el tomillo, cuando empiece a hervir, reduzca a fuego lento por 30 a 45 minutos hasta que los vegetales estén tiernos. Transfiera esta mezcla a la licuadora hasta que tenga la aparien

cia de un puré, regrese el puré de sopa a la olla, sazónela al gusto con sal y pimienta, vuélvalo a calentar y sírvalo así, caliente

SOPA DE ZANAHORIAS CON MIEL

ingredientes
½ kilo de zanahorias, lavadas, peladas en pequeñas rebanadas
caldo de pollo cuanto baste para
1 cebolla grande en rodajas pequeñas
1 taza de leche
4 cucharadas soperas de miel
nueces molidas

preparación
En un cazo grande poner el caldo de pollo, las zanahorias y la cebolla a fuego mediano por 15 minutos hasta que estén blandas las zanahorias, por separado en la licuadora procesar los demás ingredientes con la leche y la miel, agregárselos, con fuego bajo.

Información alimenticia: 169 calorías, carbohidratos el 11 % fibra dietética del magnesio 3.3 proteínas 2 g. Sodio 6 g. Magnesio 460

EXQUISITA SALSA DULCE CON CURRY

Ingredientes
1 taza de crema agria
6 cucharadas soperas de miel
2 cucharadas de vinagre con jugo de manzana
2 cucharaditas de polvo de curry
½ cucharadita de comino molido
¼ de cucharadita de sal
2 cucharadas de cilantro o de perejil picado

La preparación
con la excepción del cilantro combine todos los ingredientes dentro de un tazón hasta que queden bien mezclados, ahora si agregue el cilantro, tape el tazón y póngalo en el refrigerador hasta que sea la hora de servirlo, esta receta se puede servir con una buena variedad de vegetales cortados en rebanadas

Consejo. Para preparar una salsa más sencilla que se pueda comer con salchichas o pollo preparado a la parrilla, simplemente mezcle porciones iguales de miel y mostaza estilo Dijon

SALSA DE MIEL CON MENTA Y CHOCOLATE

Ingredientes
½ kilo de miel
½ taza de crema de licor de menta
1 taza de cacao en polvo

La preparación
Combine todos los ingredientes en una cazuela y hiérvalos a fuego intermedio revolviéndolo constantemente. Déjelo enfriarse unos 10 minutos, guárdelo en un frasco de vidrio con la tapa sellada en su refrigerador por un mes, si desea puede calentar la salsa antes de servirla. Equivale a dos tazas

QUESO MEXICANO CON SALSA DE CHIPOTLE Y MIEL

Ingredientes
5 cucharadas soperas de miel pura 100 %
7 onzas de chile chipotle, (sí son enlatados, escurrir y cortar antes de mezclar
2 cucharadas de vinagre
½ taza de aceite de oliva
½ kilo de queso fresco

Preparación
Cortar el queso en cubos pequeños y ponerlos en un plato hondo y dejarlos reposar. Licuar el chipotle con el vinagre en una licuadora. Agregar la miel y el aceite de oliva, lentamente. Continuar licuando hasta que la preparación sea de una consistencia espesa. Verter la salsa de manera abundante sobre los cubos de queso, ponerle palillos a los cubos y servirlos

Degustación
Como botana con cualquier tipo de bebidas

SOPA DE ZANAHORIAS CON MIEL

Ingredientes
½ kilo de zanahorias, lavadas, peladas en pequeñas rebanadas
Caldo de pollo cuanto baste para
1 cebolla grande en rodajas pequeñas
1 taza de leche
4 cucharadas soperas de miel
Nueces molidas

Preparación
En un cazo grande poner el caldo de pollo, las zanahorias y la cebolla a fuego mediano por 15 minutos hasta que estén blandas las zanahorias, por separado en la licuadora procesar los demás ingredientes con la leche y la miel, agregárselos, con fuego bajo.

Información alimenticia: 169 calorías, carbohidratos el 11 % fibra dietética del magnesio 3.3 proteínas 2 g. Sodio 6 g. Magnesio 460

SALSA PARA CARNES ASADAS CON FRESAS Y MIEL

Ingredientes
1 taza de agua
4 cucharaditas de almidón de maíz. Rociador de cocina antiadherente
1 cucharadita de ajo picado
6 cucharadas de cebolletas en rebanadas
delgadas
6 cucharadas de chiles jalapeños frescos, sin semillas, picados
10 cucharadas soperas de miel
4 cucharadas de mermelada de fresas sin semillas
½ taza de ketchup
3 cucharadas de salsa picante

Preparación
En un cazo pequeño batir juntos el agua y el almidón de maíz, dejándolos en reposo. Rociar ligeramente la parte interior de una olla mediana con rociador de cocina antiadherente. Saltear el ajo, la cebolleta y el jalapeño picado de 2 a 3 minutos en fuego mediano hasta que se ablanden. Agregar la miel, la mermelada de fresa, el ketchup y la salsa picante y revolverlos. Cocinar de 1 a 3 minutos más. Agregar la mezcla de agua y almidón de maíz batiendo sin dejar de cocinar hasta que la salsa se espese, alrededor de 3 minutos. Quitar del fuego y dejar que la salsa se enfrié un poco. Rinde 2 tazas.
Consejo. Esta salsa se puede utilizar con pollos, costillas de res o chuletas de cerdo. Es bueno

agregar las salas con miel a las carnes durante los últimos minutos de cocción a la parrilla para evitar que se quemen o se forme un caramelo

"La cocina es a la vez, un juego de niños y un placer de adultos. Cuando el cocinero se empeña en producir un manjar, ha surgido un acto de amor"

Jean Antheime Brillat Savarin
(1755-1826)
El gastrónomo más famoso

SALSA B.B.Q. AHUMADA CON MIEL. RINDE 2 TAZAS

Ingredientes
10 cucharadas soperas de miel
1 taza de salsa picante
½ taza de vinagre de sidra
1 cucharadita de mostaza Dijon
1 cucharadita de salsa inglesa
½ cucharadita de pimienta
½ cucharadita de ajo picado

Preparación
Revolver todos los ingredientes en un sartén. Calienta revolviendo frecuentemente de 20 a 30 minutos.

Recomendación. Poner la salsa hasta el final del cocimiento de la carne o del pollo ya que se puede quemar

ADEREZO DE MOSTAZA, PICANTE

Ingredientes
2 cucharadas soperas de miel
3 cucharadas de mostaza de Dijon
½ cucharadita de pimienta
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de salsa inglesa
1 taza de aceite
½ taza de vinagre de vino blanco
Una pizca de sal

Preparación
Mezcle todos los ingredientes, exceptuando el aceite y el vinagre en un envase pequeño. Añada una parte del aceite para hacer una pasta. Verter el resto del aceite y el vinagre en otro envase y emulsione. Añada la pasta y remueva

MIEL CON MOSTAZA PARA ENSALADAS

ingredientes 4 porciones
2 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de vinagre de sidra o manzana
2 cucharadas de miel
1 cucharadita de mostaza de dijon
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negras

preparación:
Combine el aceite de oliva, vinagre, miel, mostaza, sal y pimienta en una cacerola pequeña calientela a punto de ebullición. servir caliente

CILANTRO A LA VINAGRETA

ingredientes
2 cucharadas de vinagre de vino tinto
½ taza de aceite de oliva
2 tazas de cilantro
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de ajo finamente picado
2 cucharadas de cebolla roja picada
2 cucharadas de miel
sal y pimienta

preparación :
mezclar todos los ingredientes, excepto el aceite. Añadirlo lentamente hasta que se emulsiones y después va el ajo y la pimienta. guárdelo en una botella en el refrigerador

VICITRUS A LA VINAGRETA

1 diente de ajo pelado y triturado
2 cucharadas de aceite de oliva
1 limón
5 cucharadas de vinagre de vino blanco
2 cucharadas de miel
½ cucharadita de mostaza

Preparación.
Ponga el ajo y el aceite en la licuadora. Agregue el jugo del limón con el vinagre de vino blanco, la miel y la mostaza. Batir con fuerzo en su licuadora durante unos 15 minutos

MAYONESA, MIEL Y MOSTAZA

1 ¼ taza de mayonesa
3 cucharadas soperas de miel
1 cucharada de vinagre
3 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharadita de hojuelas de cebolla
2 cucharadas de perejil fresco, picado
2 cucharadas de mostaza

preparación :
en un tazón bata bien todos los ingredientes

CREMA AGRIA CON LIMON Y VINAGRE

ingredientes
4 cucharadas de zumo de limones
4 cucharadas de crema agria
2 cucharadas de vinagre balsámico
2 cucharadas de miel pura de abejas
3 cucharadas de mostaza con miel
1 cucharada de aceite de oliva

preparación :
combine y agite bien hasta que queden bien mezclados. Añadir sal de grano y pimienta al gusta. rinde una taza

EL MOJITO CUBANO

ingredientes
2 cucharadas de miel, diluir en agua tibia
2 cucharadas de jugo de limón
3 hojas de menta fresca o hierbabuena
ron claro al gusto
1 litro de agua mineral

preparación :
combine la miel con el agua caliente, ponga el ron, machaque las hojas de menta y el agua mineral, al final van los hielos. salud a todos

GUIA PARA ELEGIR LAS ESPECIES

	jengibre y canela.
EN LAS ENSALADAS	Estragon, albahaca. Ajonjolí, romero, orégano, perejil, cebollin, eneldo, salvia, pimentones, jitomates,
EN PESCADOS, EN POLLOS Y AVES	Ajo, albahaca, ajonjolí, romero, curri, eneldo, orégano, perejil, pimentón, romero, semilla de apio, cebolla y tomillo.
CON HUEVOS	Albahaca, cayena, tomillo, curri, eneldo, estragón, mejorana, orégano, perejil, romero y salvia.
CON PAPAS	Alcaravea, estragón, laurel, perejil, pimentón (páprika), romero y semilla de apio.
CON LOS JITOMATES	Albahaca, cebolla, estragón, limón, orégano, perejil, salvia y semilla de apio.
EN LAS SOPAS	Albahaca, apio, cebolla, laurel, perejil, salvia y tomillo

EL ADN DE LA COCINA.

No esta clara cual es la diferencia entre hierbas o especies

El azafrán y el pimentón vienen de España. De albahaca hay unas 12 variedades, la más común es la dulce, de hojas grandes y brillantes, su aroma es usado en el pesto. Va de maravilla con el tomate, aves, pescados, pizza y pastas. Las hojas enteras se pueden incluir en un sándwich o en una ensalada. La salvia y el romero son de Italia. Estragon, tomillo y laurel de Francia. Eneldo y alcaravea de escandinava o países bajos.

Se les atribuían propiedades medicinales. Hoy le ponen gracia a la comida. El perejil es originario del mediterráneo,

Laurel, su aroma es dulce y balsámico, es fresco y astringente. El laurel libera su sabor lentamente por eso es ideal para guisos, sopas, salsas y encurtidos. Estofados de cordero, lentejas y flanes.
Menta, tiene 30 variedades entre ellas la hierbabuena. El mentol es limpio y refrescante. Va con ensaladas, jocoque, yogurt y postres.
Cebollin, es él más pequeño de la familia de las cebollas. Bien picado se añade a ensaladas, sopas, a la crema o en mantequilla para las papas al horno en omelet

Mejorana y orégano. Son fáciles de confundir, pero la mejorana es mas dulce y el orégano es mas seco y de sabor fuerte y algo amargo. Este ultimo se usa mucho en la cocina italiana y mexicana, española y en latino América. La mejorana pierde sabor en la cocción por lo que se debe añadir hasta él final a ensaladas huevos, pescado, pollo y quesos frescos.

Romero, sabor a madera que aguanta la cocción, en Italia se usa en los panes, la ternera y el cordero, va bien con el salmón, el atún, y da un ligero aroma si se pone bajo al carne o el pollo, mientras se hornean o asan en la parirla.

Salvia. Los ingleses se la ponen al ganso, al pato y al cerdo. En los EEUU al pavo del día de gracias, en Italia al hígado y a la ternera (la clásica saltimboca a la romana)
Tomillo. Su sabor cálido es esencial en la cocina cróele o cajum. Combina con guisos que lleven cebolla, cerveza o vino tinto y en marinadas de cerdo.

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

Dieta de la sopa de repollo
Plan para quitarse esos kilitos de más
Trucos indispensables para bajar la panza
Dieta de las vacaciones
Cómo adelgazar comiendo los "alimentos prohibidos"
Dieta naturológica de los 30 días
Dieta del té verde para adelgazar y rejuvenecer
Dieta de los antioxidantes
La dieta de los tres días
Dieta Ayurveda

Cilantro, en curris, se combina con el chile. En Portugal se lo ponen a las habas, papas y almejas. Epazote, en mole verde, algunas salsas, quesadillas y sopa de hongos, en los esquites y frijoles. Es mejor cocido que crudo.

Para ser un buen yerbero. Conocer las combinaciones clásicas y usarlas con moderación, su sabor y aroma nunca deben predominar. Las hierbas frescas se lavan y se pican al momento de emplearlas. Se añaden al final de la cocción, pues el calor hace que pierdan aroma y vitaminas.