



# Alternativas de ALIÑOS para pescados y carnes

Clara Fuentes  
Nutricionista

# Salsa de albahaca

2 tazas de albahaca fresca

1 taza de aceite de oliva

1 diente de ajo

100ml de zumo de limón

Sal

- Batimos la albahaca. Añadimos zumo de limón y el aceite de oliva.
- Pelamos y añadimos el ajo.
- Trituramos todo hasta conseguir una salsa ligera

# Salsa de ajo

2 cabezas de ajo

Aceite de oliva virgen

Vino blanco

Sal

Pimienta

- Hornear 2 cabezas de ajo sin pelar con 1 chorro de aceite de oliva, vino blanco, sal y romero, durante 30 minutos a 140 grados.
- Después machacar el ajo en un mortero.
- Añadir al ajo machacado el jugo sobrante del asado, con un toque de sal y pimienta.

# Salsa de setas

**Setas y champiñones**

**1 chorro de leche**

**Ajo**

**Aceite de oliva virgen**

**Pimienta**

**Cebolla**

- Cocer al fuego la cebolla y añadir las setas y champiñones con un poco de aceite.
- Añadir un chorro de leche y dejar cocer hasta que la leche se reduzca un poco.
- Sacar y batir con la batidor. Añadir sal y pimienta al gusto.

# Salsa fría de hierbabuena

**Hierbabuena**

**Aceite de oliva virgen**

**Yogur natural**

**Sal**

**Pimienta**

- Triturar las hojas de hierbabuena con un poco de aceite de oliva virgen.
- Añadir yogur natural y batir de nuevo
- Salpimentar al gusto

# *Salsa de setas*

**Aceite de oliva virgen**

**Vinagre**

**Ajo**

**Cilantro**

**Comino**

**Sal**

- Poner en el vaso de la batidora el cilantro, los ajos pelados, 1 cucharadita de cilantro, aceite de oliva, vinagre y sal.
- Triturar hasta que queda una masa homogénea.

# *Salsa de tomate y sanfaina*

**Aceite de oliva virgen**

**Cebolla**

**Verduras al gusto (calabacín, zanahoria, pimiento...)**

**Tomate natural triturado**

**Sal**

**Orégano**

- Poner en el vaso de la batidora el tomate y los ajos
- Cocer en el fuego con aceite de oliva, la cebolla y las verduras al gusto (se pueden dejar así o triturarlas junto con el tomate y el ajo una vez hechas)
- Añadir el tomate triturado y dejar pochar. Añadir orégano y corregir en sal