



**PART. 5**

**By Chef Mary**

*Sabores deliciosos que cuidan tu salud*

## ÍNDICE (PART 5)

<b>SALSAS Y PATÉS</b> .....	632
MAYONESA CETOGÉNICA CASERA .....	633
MAYONESA DE AGUACATE .....	634
MAYONESA DE LINAZA .....	635
SALSA PICANTE .....	636
SALSA BASÁMICA PARA ENSALADA .....	637
SALSA DE HIERBAS .....	638
SALSA DE MENTA .....	639
SALSA DE MANTEQUILLA CON OLOR VERDE .....	640
SALSA DE FRUTA DE LA PASIÓN PICANTE .....	641
SALSA DE FRUTA DE LA PASIÓN SALADA .....	642
SALSA DE MOSTAZA Y LIMÓN .....	643
SALSA DE QUESO PARMESANO .....	644
SALSA DE PESTO .....	645
SALSA VERDE .....	646
MANTEQUILLA DE CACAHUETE .....	647
PASTA DE ATÚN .....	648
PASTA DE ATÚN CON AGUACATE .....	649
PASTA DE POLLO .....	650
PASTA DE HUEVO COCIDO .....	651
PASTA DULCE DE AVELLANAS .....	652
PASTA DE LIMÓN DULCE .....	653
PATÉ CON HARINA DE BERENJENA .....	654
PATÉ DE AJO .....	655
ATÚN PATÉ .....	656
PATÉ DE BRÓCOLI .....	657
PATÉ DE PECHUGA DE PAVO .....	658
PATÉ DE PEPINO CON QUESO CREMA .....	659
PATÉ DE TOMATE SECO .....	660
QUESO DE ANACARDOS Y CASTAÑAS .....	661





# SALSAS Y PATÉS

SANAR CON SABOR

700 DELICIOSAS RECETAS



# MAYONESA CETOGENICA CASERA

## INGREDIENTES

- ✓ 3 huevos grandes
- ✓ 1 cucharada de vinagre
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

## MODO DE PREPARO

Agrega los huevos y el vinagre a la licuadora;

Comenzar El golpear El mezcla, añadiendo poco a poco aceite de oliva hasta llegar al punto deseado;

Sazone con sal y pimienta al gusto.



**ACTUACIÓN**  
**01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
**-15 MINUTOS**



# MAYONESA DE AGUACATE

## INGREDIENTES

- ✓ Pulpa de 1/2 aguacate 1 diente de ajo
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ ½ Taza (té) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Cilantro fresco al gusto
- ✓ Sal a gusto
- ✓ Pimienta negra al gusto (opcional)

## MODO DE PREPARO

En una licuadora coloca la pulpa de aguacate, el ajo, el jugo de limón, el aceite de oliva y el cilantro y bate bien hasta obtener una crema homogénea;

Sazone con sal y pimienta al gusto.



**ACTUACIÓN**  
**01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
**-15 MINUTOS**



# MAYONESA DE LINO

## INGREDIENTES

- ✓ 1/2 taza (té) de harina de linaza
- ✓ 1/2 taza (té) de agua filtrada
- ✓ Jugo Puro de 2 Limones
- ✓ 1 Taza (té) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

## MODO DE PREPARO

Cubre la harina de linaza con agua y déjala en remojo hasta que tenga la consistencia de claras de huevo;

Agrega la mezcla de jugo de limón, aceite de oliva y harina de linaza a la licuadora;

Bate bien hasta obtener una mezcla homogénea;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN**  
**01 PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
**-25 MINUTOS**



# SALSA PICANTE

## INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de mayonesa casera
- ✓ 1 Cucharadita de Ajo en Polvo
- ✓ 2 Cucharaditas de Endulzante Culinario
- ✓ 1 Cucharadita de Paprika
- ✓ Cucharadita (té) de Jugo Puro de Limón
- ✓ 1 cucharada (café) de salsa de pimienta
- ✓ 1 Cucharadita de Agua
- ✓ Comino y tomillo al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



**ACTUACIÓN**  
**01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
**-25 MINUTOS**

## MODO DE PREPARO

Combine la mayonesa casera, el ajo en polvo, el edulcorante, el pimentón, el jugo de limón, la salsa de pimienta, el comino y el tomillo en un tazón;

Mezcla bien hasta obtener una mezcla homogénea;

Agrega agua y sazona con sal y pimienta al gusto;

Mezclar de nuevo;

Llevar a la heladera por aproximadamente 1 hora para obtener sabor;

Servir inmediatamente.



# SALSA BALSÁMICA PARA ENSALADA

## INGREDIENTES

- ✓ 1/2 taza de Aceite de Oliva Virgen
- ✓ Extra
- ✓ 1/4taza de vinagrebalsámico
- 1 cucharada de mostaza sin azúcar
- ✓ ¼ Cucharadita de Ajo en Polvo
- ✓ 1/4 Cucharadita (té) de Sal
- ✓ Pimienta negra al gusto

## MODO DE PREPARO

Esta es una receta muy sencilla de preparar, solo agrega todos los ingredientes en un recipiente con tapa y agita para que se mezclen todos los ingredientes;

La salsa está lista y se puede servir con la ensalada que más te guste;

Buena comida.



**ACTUACIÓN**  
**01PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
**-25MINUTOS**





# SALSA DE HIERBAS

## INGREDIENTES

- ✓ 200 g de queso crema
- ✓ 4 Cucharadas (sopa) de Crema Light
- ✓ 1 Cucharada de Jugo Puro de Limón
- ✓ 4 Cucharadas (sopa) de Chile Verde Picado
- ✓ 2 cucharadas de albahaca picada
- ✓ 1/2 taza de té de leche de coco
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

## MODO DE PREPARO

En un recipiente mezcla el Queso Crema, la crema, el jugo de limón, el olor verde, la albahaca y la leche de coco;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Luz el refrigerador por aproximadamente 3 horas para obtener sabor.



**ACTUACIÓN**  
**01PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
**-200MINUTOS**



# SALSA DE MENTA

## INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de hojas de menta (picadas)
- ✓ Zumo de ½ Lima Tahití
- ✓ ½ Taza (té) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ ½ Diente de Ajo machacado
- ✓ 1 Cucharada de Cebolla rallada
- ✓ ½ cucharadita de sal marina

## MODO DE PREPARO

Agrega a la licuadora las hojas de menta, el jugo de limón, el aceite de oliva, el ajo machacado, la cebolla rallada y la sal marina;

Bate bien hasta obtener una salsa homogénea;

Disponer la salsa en un recipiente de vidrio y llevar a heladera por 2 horas aproximadamente al gusto;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN**  
**01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
**-140 MINUTOS**



# SALSA DE MANTEQUILLA CON OLOR VERDE

## INGREDIENTES

- ✓ 100 g de mantequilla sin sal
- ✓ 1/2 Cucharada (de café) de Sal
- ✓ 2 cucharadas de perejil picado
- ✓ 1 cucharada de cebollín picado
  
- ✓ 1/2 cucharada (de café) de pimienta negra molida

## MODO DE PREPARO

Poner la mantequilla en una cacerola, a fuego bajo;

Cuando empiece a formar una capa de espuma blanca, retírala con un colador hasta que deje de hacer espuma;

Después de la mantequilla clarificada, aún a fuego lento, agregar el perejil, el cebollín, salpimentar y cocinar por 20 minutos aproximadamente o hasta que estén dorados.



**ACTUACIÓN**  
**01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
**-30 MINUTOS**





# SALSA DE FRUTA DE LA PASIÓN PICANTE

## INGREDIENTES

- ✓ 4 pimientos de dedo de niña
- ✓ 1 y 1/2 taza (té) de jugo natural de maracuyá
- ✓ 1/3 taza (té) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ Sal a gusto

## MODO DE PREPARO

Hervir los pimientos durante unos 10-15 minutos;

Coloque los pimientos en agua helada para que se enfríen;

Retire la piel, las semillas y las venas de los pimientos;

Combina los pimientos, el jugo de maracuyá, el aceite de oliva y el jugo de limón en una licuadora hasta obtener una salsa cremosa;

Sazone con sal y coloque en un recipiente;

Luz El refrigerador por aproximadamente 2 horas.



**ACTUACIÓN**  
**01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
**-140 MINUTOS**



## SALSA DE FRUTA DE LA PASIÓN SALADA

### INGREDIENTES

- ✓ 1 y ½ Taza (té) de Jugo Natural de Maracuyá
- ✓ ⅓ taza (té) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ Jugo Puro de 1 Limón
- ✓ Sal a gusto

### MODO DE PREPARO

Combina el jugo de maracuyá, el aceite de oliva y el jugo de limón en una licuadora hasta obtener una salsa cremosa;

Sazone con sal y coloque en un recipiente;

Luz El refrigerador por aproximadamente 2 horas;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN**  
**01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
**-140 MINUTOS**



# SALSA DE MOSTAZA Y LIMÓN

## INGREDIENTES

- ✓ 2 Cucharadas de Mostaza Sin Azúcar
- ✓ 1 Cucharadita de Endulzante Culinario
- ✓ 1/2 taza (té) de crema de leche ligera
- ✓ 1 Cucharada (sopa) de Jugo Puro de Lima Tahití
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

## MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcla la mostaza, el endulzante culinario, la sal y la pimienta negra;

Agrega la crema poco a poco hasta obtener una mezcla homogénea;

Agrega el limón, mezcla y refrigera por aproximadamente 2 horas al gusto;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



**ACTUACIÓN**  
**01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
**-140 MINUTOS**





# SALSA DE QUESO PARMESANO

## INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas (té) de crema de leche ligera
- ✓ 1 y ½ taza (té) de queso parmesano rallado (rallar el queso)
- ✓ romero picado al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

## MODO DE PREPARO

Mezclar la nata fresca en una cacerola hasta que hierva;

Agrega el queso parmesano rallado, el romero picado, sal y pimienta negra al gusto;

Revuelva constantemente hasta que se incorpore;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN**  
**01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
**-15 MINUTOS**



# SALSA DE PESTO

## INGREDIENTES

- ✓ 1 manojo de albahaca
- ✓ 4 dientes de ajo
- ✓ 1 y ½ Taza (té) de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 9 nueces de Brasil, peladas
- ✓ 60 g de queso parmesano rallado
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

## MODO DE PREPARO

Agrega a la licuadora la albahaca, los dientes de ajo, el aceite de oliva, las nueces de Brasil, el queso parmesano rallado y bate bien hasta obtener una mezcla homogénea;

Agregue más aceite de oliva si es necesario;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Tiene El mezcla en uno contenedor de vidrio.



**ACTUACIÓN**  
1PARTE



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
-15MINUTOS



# SALSA VERDE

## INGREDIENTES

- ✓ 1 taza (té) de perejil verde picado
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 260ml Leche de Almendras
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal a gusto

## MODO DE PREPARO

Agrega el ajo y la leche de almendras a la licuadora y bate bien hasta que el ajo se triture;

Agrega el perejil picado y sigue batiendo hasta obtener una mezcla homogénea;

Agrega el aceite de oliva hasta que espese y sazona con sal al gusto;

Servir inmediatamente.



**ACTUACIÓN**  
**1PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
**-15MINUTOS**





# MANTEQUILLA DE MANÍ

## INGREDIENTES

- ✓ 500 g de cacahuets tostados
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ Xilitol

## MODO DE PREPARO

Bate todos los ingredientes en la licuadora hasta hacer una pasta.



**ACTUACIÓN**  
**01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
**-15 MINUTOS**



# PASTA DE ATÚN

## INGREDIENTES

- ✓ 1 lata de atún
- ✓ 1 cucharada de crema, requesón o mayonesa light
- ✓ 2 cucharadas de aceitunas picadas
- ✓ ½ cebolla picada
- ✓ Sal, pimienta, perejil

## MODO DE PREPARO

Mezclar todos los ingredientes;

Picar las hierbas muy finas;

Almacenar en un recipiente hermético.



**ACTUACIÓN**  
**01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
**-15 MINUTOS**



# PASTA DE ATÚN CON AGUACATE

## INGREDIENTES

- ✓ 1 lata de atún
- ✓ aguacate medio machacado
- ✓ 2 cucharadas de aceitunas
- ✓ picadas.
- ✓ ½ cebolla picada
- ✓ Sal, pimienta, perejil

## MODO DE PREPARO

Mezclar todos los ingredientes;

Picar las hierbas muy finas;

Almacenar en un recipiente hermético.



**ACTUACIÓN**  
**01 PARTE**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
**-15 MINUTOS**





# PASTA DE POLLO

## INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de pollo desmenuzado
- ✓ 1 cucharada de crema, requesón o mayonesa light
- ✓ Sal, pimienta, perejil

## MODO DE PREPARO

Mezclar todos los ingredientes;

Picar las hierbas muy finas;

Almacenar en un recipiente hermético.



ACTUACIÓN  
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-15MINUTOS



# PASTA DE HUEVO COCIDO

## INGREDIENTES

- ✓ 4 huevos cocidos
- ✓ ½ cebolla mediana/pequeña
- ✓ 2 cucharadas de mayonesa
- ✓ 2 cucharadas de cuajada natural
- ✓ 1 cucharadita de mostaza
- ✓ sal y pimienta negra
- ✓ 1 cucharada de chile verde picado o eneldo

## MODO DE PREPARO

Picar los huevos cocidos;

Pica la cebolla;

Mezclar con mayonesa y cuajada;

Agrega sal y pimienta;

Espolvorea las hierbas encima;

¡Listo!



ACTUACIÓN  
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-15MINUTOS



## PASTA DULCE DE AVELLANAS

### INGREDIENTES

- ✓ 500 g de avellana
- ✓ 2 cucharadas de aceite de coco
- ✓ 2 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 1 taza de xilitol

### MODO DE PREPARO

Bate todos los ingredientes en la licuadora hasta hacer una pasta.



ACTUACIÓN  
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-15MINUTOS



# PASTA DULCE DE LIMÓN

## INGREDIENTES

- ✓ Jugo de 4 limones
- ✓ ½ taza de xilitol
- ✓ 100 g de mantequilla de nuez
- ✓ 3 huevos grandes

## MODO DE PREPARO

Bate el endulzante con la mantequilla hasta que quede cremoso;

Agrega los huevos y bate;

Agrega el jugo de limón y bate;

Ponga todo en una sartén y revuelva a fuego lento;

Cuando espese, sácalo y déjalo enfriar.



ACTUACIÓN  
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-15MINUTOS





# PATÉ CON HARINA DE BERENJENA

## INGREDIENTES

- ✓ 1 cucharada de harina de berenjena
- ✓ 2 cucharadas de mayonesa ligera
- ✓ ½ cebolla rallada
- ✓ Perejil y cebollín al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

## MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcle la harina de berenjena, la mayonesa casera y la cebolla rallada;

Agregue el perejil y la cebolla al gusto y mezcle bien;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN  
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-15MINUTOS



# PATÉ DE AJO

## INGREDIENTES

- ✓ 3 Dientes de Ajo en pasta o triturados
- ✓ 200 g de crema ligera
- ✓ 4 cucharadas de mayonesa ligera
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

## MODO DE PREPARO

Mezclar todos los ingredientes y llevar a heladera por 24 horas, para que el sabor del ajo espese mejor el paté;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN  
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-15MINUTOS



# ATÚN PATE

## INGREDIENTES

- ✓ 2 Latas de Atún
- ✓ 1 huevo cocido picado
- ✓ 1 cucharada de mostaza sin azúcar
- ✓ 3 cucharadas de mayonesa ligera
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

## MODO DE PREPARO

En un recipiente colocar el atún escurrido, la mayonesa y la cebolla picada y mezclar bien;

Agregue el huevo cocido picado, la mostaza y sazone con sal y pimienta negra.



ACTUACIÓN  
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-15 MINUTOS



# PATÉ DE BRÓCOLI

## INGREDIENTES

- ✓ 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra
- ✓ 1/2 cebolla
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 1 taza (té) de requesón light
- ✓ 1 manojo de brócoli cocido
- ✓ 200 g de crema ligera
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto



ACTUACIÓN  
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-20 MINUTOS

## MODO DE PREPARO

Triture la cebolla y el ajo en el procesador;

En una sartén caliente con aceite de oliva, sofreír la cebolla y el ajo;

Triture el brócoli y póngalo también en la sartén;

Agrega el requesón y sazona con sal y pimienta al gusto;

Espere calentar en fuego suave, siempre revolviendo;

Añadir la nata y mezclar bien.





# PATÉ DE PECHUGA DE PAVO

## INGREDIENTES

- ✓ ½ cebolla grande
- ✓ 150g de pechuga de pavo
- ✓ ½ taza (té) de requesón light
- ✓ perejil al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

## MODO DE PREPARO

Picar la cebolla y la pechuga de pavo en trozos muy pequeños o triturar en un procesador de alimentos y reservar;

En un tazón, mezcle la pechuga de pavo, la cebolla, el requesón y el perejil;

Sazone con sal y pimienta al gusto.



ACTUACIÓN  
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-15MINUTOS



# PATÉ DE PEPINO CON QUESO CREMA

## INGREDIENTES

- ✓ 1 pepino grande sin pelar
- ✓ 1 Bote de Queso Crema
- ✓ 2 Cucharadas (sopa) de Aceite de Oliva Light
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

## MODO DE PREPARO

Coloca el pepino pelado en un procesador de alimentos y licúa hasta que esté finamente picado;

Sazone con sal y pimienta al gusto;

Golpea un poco más;

Tiene El mezcla en uno recipiente y agrega el Queso Crema y el aceite de oliva;

Agregue un poco más de sal y pimienta si es necesario.



ACTUACIÓN  
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-15MINUTOS



# PATÉ DE TOMATE SECO

## INGREDIENTES

- ✓ 100g de tomates secos
- ✓ 60g Queso Crema
- ✓ 1 cucharada de vinagre
- ✓ Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

## MODO DE PREPARO

Me encanta el tomate seco bien en un recipiente;

Agregue vinagre y un poco de sal y pimienta;

Agrega el Queso Crema y mezcla bien hasta obtener una crema homogénea;

Agregue un poco de aceite de oliva y mezcle;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN  
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-15MINUTOS



# QUESO DE ANACARDOS Y CASTAÑAS

## INGREDIENTES

- ✓ 1 taza (té) de anacardos sin sal (remojuados durante al menos 4 horas)
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ Zumo de ½ Lima Tahití
- ✓ Sal y pimienta negra al gusto

## MODO DE PREPARO

En una licuadora bata los anacardos, el ajo, el jugo de limón hasta obtener una mezcla homogénea (poniendo agua poco a poco hasta obtener la consistencia deseada);

Sazone con sal y pimienta al gusto y mezcle bien;

Transfiera la mezcla a un recipiente y refrigere por aproximadamente 2 horas.



ACTUACIÓN  
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-145MINUTOS

