

Aderezo de limón y aguacate

Aderezo



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	1	30g

INGREDIENTES

- • 1 aguacate maduro grande, sin hueso, pelado y cortado en cuartos
- • 2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
- • ¼ taza de hojas de cilantro fresco
- • 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- • ½ cucharadita de orégano seco
- • 1 a 3 cucharadas de sal
- • de agua (opcional, para diluir el aderezo)

PREPARACIÓN

1. Pon el aguacate en una licuadora o procesador de alimentos e inmediatamente agrega el jugo de limón para evitar que se dore.
2. Agrega el cilantro, el aceite, el orégano, la sal y 1 cucharada de agua. Proceso hasta que esté suave.
3. Agregue agua adicional según sea necesario y procese hasta que el aderezo alcance la

consistencia deseada.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

****Consejos de Cocina:****

- Deje fuera el agua si lo usa como salsa para mantener una consistencia más espesa.

****Consejo de variación:****

- Agregue 1 diente de ajo al aderezo si lo desea.
- Si no tiene aceite de oliva, prueba con aceite de aguacate.

****Beneficios Nutricionales:****

- Los cítricos aportan vitamina C esencial
- Aguacates ricos en grasas monoinsaturadas saludables
- Alto contenido de potasio para la salud cardíaca
- Propiedades antiinflamatorias naturales
- Perfecto para dietas paleo y AIP

****Usos Sugeridos:****

- Aderezo para ensaladas frescas
- Salsa para verduras asadas
- Acompañamiento para carnes magras
- Base para marinados saludables
- Dip para vegetales crudos

****Almacenamiento:****

- Conservar en recipiente hermético
- Mantener refrigerado hasta 2 días
- Agregar más limón si se oscurece
- No congelar (afecta la textura)

****Variaciones Saludables:****

- Agregar jalapeño para versión picante
- Incluir hierbas frescas adicionales
- Usar lima en lugar de limón
- Añadir jengibre rallado fresco

****Tips de Preparación:****

- Usar aguacate bien maduro
- Agregar limón inmediatamente
- Ajustar consistencia con agua
- Probar y ajustar sal al final

****Ocasiones de Uso:****

- Comidas diarias saludables
- Eventos elegantes
- Picnics y almuerzos
- Cenas ligeras de verano

****Beneficios Adicionales:****

- Bajo en carbohidratos
- Sin lácteos ni gluten
- Rico en fibra dietética
- Apto para veganos
- Fácil de personalizar

****Valor Nutricional Detallado:****

- Grasas saludables para el corazón
- Antioxidantes naturales
- Vitaminas A, C, E y K
- Minerales esenciales
- Fibra soluble e insoluble

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/04/2026 desde <https://comericohoy.com>