

Propuestas de vinagretas para hacer ensaladas más sabrosas

Salsa de yogurt

Mezclad dos yogurts, el zumo de medio limón, pimienta y una pizca de eneldo. Es una salsa ideal para todo tipo de ensaladas, especialmente con fruta fresca, frutos secos o queso.

Vinagreta de naranja

Con 1 dl de zumo de naranja, 1 cucharada de vinagre de manzana, 2 dl de aceite de oliva y pimienta blanca. Va bien con cualquier ensalada, sobretodo las que tienen pescado, marisco o un poco de fruta fresca.

Vinagreta de sésamo

Media taza de aceite de oliva virgen extra, tres cucharadas de sésamo, un yogurt natural y una cucharada de zumo de limón. Después de licuarlo, ponerlo en un pequeño recipiente, añadid tres cucharadas más de sésamo y mezcladlo todo con una cuchara.

