

### Condimentos Sencillos para la Ensalada:

1. Agregue a su ensalada agua, y condiméntela con ajo machacado en un mortero o cortado en cuadraditos pequeños, limón, cebolla, sopa juliana deshidratada, sal, si lo desea coloque media o una palta. Revuelva todo hasta que el gusto de la palta se impregne en toda la ensalada.
2. Licue un pepino o un tomate, y coloque un poco de orégano, utilice esta salsa cruda para condimentar su ensalada. O ponga en la licuadora el vegetal de su agrado con un poco de agua, ajo, sal, orégano, licue todo y disfrute. Si quiere una consistencia más espesa, agregue maicena o  $\frac{1}{2}$  palta.
3. Aderece sus ensaladas crudas con, limón, perejil, sal de apio, mayonesa casera de vegetales, hierbas aromáticas (albahaca, perejil, orégano, laurel, tomillo, romero, ortiga), ajo o cebolla deshidratada, germen de trigo, sopa juliana, mayonesas vegetales preparadas sin aceite u otros. No añada vinagre, mayonesa, pimienta, jengibre, nuez moscada o salsa a sus ensaladas.
4. Salsa de tomate: 1 kg. de tomate maduros, 4 dientes de ajo, 750 grs. de cebolla, 750 grs. de morrón, albahaca, 6 nueces, un ramito de tomillo, 4 cucharadas de semillas de sésamo cocinadas. Preparación: cocinar al vapor los tomates (sin agua) con los pimentones y la albahaca, Licúe y cuele. Aparte "marchite" la cebolla con el ajo y el tomillo a fuego lento por 3 minutos. Incorpore el tomate a lo anterior, licúe de nuevo y cocine 2 minutos más
5. Mayonesa de berenjena o zanahoria. Cocine dos zanahorias en una olla. Coloque la misma en una licuadora con parte de su caldo, agregue ajo, un poco de sal, limón, licue y agregue más agua de acuerdo la consistencia deseada. Puede realizar lo mismo con la berenjena, zapallo calabacín. Con esta preparación puede condimentar las verduras cocinadas al vapor.
6. Mayonesa salsa de legumbres. Cocine la legumbre de su agrado, puede ser lenteja o porotos negros en forma conjunta con ajo o zapallo calabacín, sal y otros condimentos. Licue todo, y de esta forma forma "condimente" su ensalada cruda o verduras al vapor si lo quisiera. Trate de no usar mas de  $\frac{1}{2}$  taza de legumbres licuadas, o 1 taza si en su preparación contuviera mas verduras que legumbres.
7. Oleaginosas: Puede usar 10 a 15 algún día para condimentar sus ensaladas. El día que las utilice, evite las legumbres. Las castañas quedan excelentes con la ensalada cruda. El maní cocinado y licuado también le da un rico sabor. Pruebe también con el sésamo cocinado y licuado, listo para espolvorear. Las semillas de zapallo o girasol enteras también son excelentes para este propósito.
8. Un condimento muy rico y muy saludable por estar lleno de vitaminas, minerales, fitoquímicos, antioxidantes es realizar un zumo de zanahoria y ponerle a su ensalada, el zumo de chauchitas, también queda excelente en la ensalada, puede variar diferentes zumos de vegetales en sus ensaladas, y se sorprenderá que no es necesario el uso de aceite, y puede prescindir del mismo, sintiéndose mejor, lleno de energía, alegría y salud.

Si su problema es cardiaco, las recetas son sin palta.