Aderezo cremoso de chipotle

Este aderezo es muy cremoso con un suave y resonante dejo picante del chipotle. Cubrirá levemente todos los ingredientes de su ensalada. Usar con moderación.

About the Recipe

189 Calories · 2 Protein · 3 Fiber
Smoothie

Ingredients

Makes 2 Servings

- 1/4 cucharadita semillas de coriandro
- 1 taza salsa
- 1 taza mayonesa vegana (como Nayonaise)
- 1 pimiento chipotle en salsa adobo, en cubos
- 1/4 cucharadita de pimienta

Directions

1. Licuar los ingredientes juntos, asegurándose de que las semillas de coriandro se pongan en la licuadora primero.
2. De lo contrario, podrían no licuarse lo suficiente y tendrá semillas crujientes en su ensalada.

Nutrition Facts

Por porción:
Calorías: 189
Proteínas: 2 g
Carbohidratos: 44 g

Azúcar: 22 g
Grasas totales: 0.5 g
Calorías provenientes de grasas: 2 %
Fibra: 3 g
Sodio: 584 mg