



Aderezo de Tahini

INGREDIENTES

- 3/4 tz. de tahini
- 1 1/4 tzs. de agua
- 3 dientes de ajo
- 3 cdas. de jugo de limón
- 1 cda. de aceite de sésamo tostado
- 2 1/2 cdas. de salsa de soya baja en sodio o tamari
- 2 cdas. de levadura nutricional

ELABORACION

1 Primero, pele el ajo. Exprima el limón para obtener el jugo.

2 Agregue el tahini, el agua, el ajo, el jugo de limón, el aceite de sésamo tostado, la salsa de soya baja en sodio o tamari y la levadura nutricional en una licuadora.

Licúe hasta que quede suave. Alternativamente, coloque todos los ingredientes en un tazón y bata hasta que quede suave.

Úselo en ensaladas, verduras de hoja, granos o papas. Refrigere las sobras hasta por 1 semana.

TIPS & INFORMACION ADICIONAL

La levadura nutricional es un condimento en hojuelas con un sabor suave y similar al queso. Puedes encontrarla en supermercados, generalmente en la sección de productos naturales o de repostería.