

# Alleugereix el teu nadal sense renunciar al plaer

## Salses dietètiques



Condis *life* *et cuida?*

2 iogurts desnatats  
 1/2 cogombre petit  
 1/4 d'alvocat  
 5 branquetes de cibulet  
 1 branca de julivert  
 1 polsim de sal  
 1g d'edulcorant

Perfecte per combinar amb amanides, gambes o carns i fins i tot amb xocolata o fruita. En resulta un contrast molt interessant!

### SALSA GREGA

diürètica



## COMBINACIONS

PER A 2-4 PERSONES

L'elaboració d'aquestes salses requereix la utilització de batedora. Per aconseguir la textura desitjada de les salses, us recomanem que afegiu únicament la quantitat necessària dels ingredients líquids al final de l'elaboració.

4 formatgets en porcions desnatats  
 25 ml de beguda de soja  
 1/4 de pebrot vermell picat  
 5 branquetes de cibulet  
 Un polsim de sal  
 25 ml de beguda de soja enriquida en calci  
 (1 tasseteta de café petita)

Una altra delícia pel paladar! Ideal per verdures a la planxa, verdures crues, amanida de pollastre, carn i peix.

### SALSA ALEMANYA

hidratant



4 formatgets en porcions desnatats  
 2 tomàquets crus  
 50 ml o 1/4 got de beguda de soja enriquida en calci  
 4 cullerades d'alfàbrega fresca

Ideal combinada amb tota classe de verdures crues, per amanida de pasta, per fer canapés, amb peix o amb cocktail de marisc. En fi, una salsa deliciosa perfecte per a qualsevol preparació!

### SALSA ESPANYOLA

remineralitzant



50 ml gaspatxo  
 4 formatgets en porcions  
 1/4 d'alvocat

Amb el toc de gaspatxo, queda boníssima amb tot tipus de verdures a la planxa, verdures crues, carn i peix o untat en torradetes. Imprescindible per preparar aperitius nadalencs lleugers!

3 cullerades soperes de formatge per untar lleuger  
 6-7 fulles d'alfàbrega  
 25 ml de beguda de soja enriquida en calci  
 (1 tasseteta de café petita)

Què us sembla una deliciosa brotxeta de poma i formatge amb aquesta salsa? És un perfecte pica-pica! També en amanides, pasta, arròs, amanida russa, peix o, fins i tot, carn tallada molt fina tipus "kebab".

### SALSA ITALIANA

antioxidant



### SALSA SUÏSSA

salut òssia



Condis *life et cuida?*