

ADEREZO DE GUAYABA

Delicioso aderezo dulce.

Puedes utilizarlo en postres o ensaladas.

¡Fácil y rápida receta!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 130 ML Aproximadamente

- 2 Guayabas
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 cucharada de miel de agave (o el endulzante de tu preferencia)
- 3 cucharadas de vinagre de manzana
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de agua

NOTA: TODAS LAS VERDURAS Y FRUTAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un pocillo ponemos a hervir 2 guayabas muy maduras (previamente lavadas y partidas en 4)

½ taza de agua y encendemos la lumbre a fuego alto. Esperamos hasta que hierva y dejamos 2 minutos más. Apagamos el fuego. Dejamos enfriar un poco (Es importante dejar enfriar).

las guayabas con todo y agua a una licuadora y licuamos. Colamos el contenido de la licuadora (para que no nos quede

ninguna semilla). Podemos poner un poco de agua en la licuadora para aprovechar todo el residuo en la licuadora. Enjuagamos la licuadora y cuando ya esté limpia, regresamos la mezcla de la guayaba y agregamos una cucharada soperas de miel de agave, 3 cucharadas soperas de vinagre de manzana, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y 5 cucharadas soperas de aceite de oliva. Licuamos 30 segundos y vaciamos el aderezo en un recipiente.

Ver video

@petetetina

Súper aderezo!!! Saludable para ensaladas dulces.

@anitamar4675

Gracias por enseñarme a vivir mi vida saludablemente.. Me encantan sus recetas! He aprendido tanto con ustedes GRACIAS!!!!

@ire9280

Muy rica receta, soy fan de su canal, siempre con recetas sanas, y deliciosas, a mí me gustan mucho los aderezos, y este se ve fabuloso, lo voy a preparar, gracias por compartir su conocimiento, Dios les bendice.

@luzmaIdonado5951

Esta Sra. es tan agradable y se expresa mejor que las presentadoras de televisión de programas hispanos... Que gran talento de madre e hijo.