

# La paradoja de los aditivos



## RECETA

### Aliño 1 - ALIOLI DE PIÑONES

#### Ingredientes para un bote de aliño de 150 ml (para 8 monodosis aprox.)

- 50 ml de agua.
- 1 ajo picado.
- 6 cucharadas soperas (c.s.) de piñones tostados.
- 80 ml de aceite de oliva.
- ½ c.p. de sal marina.
- 1/3 taza leche de arroz.
- 1 c.s. de jugo concentrado de manzana.

#### Elaboración

Emulsionar aceite y agua para luego mezclar todo bien y guardar en nevera en botes de cristal cerrados.

### Aliño 2 - VINAGRETA DE PICADILLO VEGETAL

#### Ingredientes para un bote de aliño de 150 ml (para 8 monodosis aprox.)

- ½ cebolla morada.
- ½ pimiento rojo.
- ½ pimiento amarillo.
- ½ pimiento verde.
- El zumo de ½ limón.
- 50 ml de aceite de oliva virgen.
- 30 ml de agua.
- 20 ml de vinagre de manzana.
- 1 cucharada de postre de mostaza natural.
- 1 cucharada de postre de extracto de romero.

#### Elaboración

Picar todas las verduras muy muy pequeñas. Emulsionar aceite y agua para luego mezclar con resto de ingredientes bien mezclados. Introducir las verduras. Guardar en nevera en bote de cristal cerrado.

#### ORGANIZADOR



Ilustre Colegio  
Oficial de Médicos  
de Madrid



#### PATROCINADOR

