

# Aderezo ranch

---

## INGREDIENTES

$\frac{3}{4}$  de taza de semilla de girasol cruda, dejarla remojar en agua durante la noche de preferencia en el refrigerador. Por la mañana escurrir el agua del remojo

$\frac{3}{4}$  de taza de crema agria

1 taza de agua

3 cucharadas de jugo de limón

1 cucharadita de cebolla en polvo

$\frac{3}{4}$  de cucharadita de ajo en polvo

$\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal de mar

2 cucharaditas de perejil seco

1 cucharadita de eneldo seco

## PROCEDIMIENTO

En la licuadora colocar la semilla de girasol escurrida, la crema, el agua, el jugo de limón, la cebolla, el ajo, la sal, moler hasta tener una consistencia cremosa.

Colocar en un recipiente y agregar el perejil, el eneldo, integrar y disfrutar.

## ENLACE AL VIDEO

<https://player.vimeo.com/video/282925596>

## AUTORA

Lic. en Nutrición Liz Juárez de Puesan