

# Aderezo cremoso de chipotle

Este aderezo es muy cremoso con un suave y resonante dejo picante del chipotle. Cubrirá levemente todos los ingredientes de su ensalada. Usar con moderación.

## About the Recipe

**189 Calories · 2 Protein · 3 Fiber**  
**Smoothie**

## Ingredients

***Makes 2 Servings***

- 1/4 cucharadita semillas de coriandro
- 1 taza salsa
- 1 taza mayonesa vegana (como Nayonaise)
- 1 pimiento chipotle en salsa adobo, en cubos
- 1/4 cucharadita de pimienta

## Directions

1. Licuar los ingredientes juntos, asegurándose de que las semillas de coriandro se pongan en la licuadora primero.&nbsp;
2. De lo contrario, podrían no licuarse lo suficiente y tendrá semillas crujientes en su ensalada.

## Nutrition Facts

*Por porción:*

**Calorías:** 189

**Proteínas:** 2 g

**Carbohidratos:** 44 g

**Azúcar:** 22 g

**Grasas totales:** 0.5 g

**Calorías provenientes de grasas:** 2 %

**Fibra:** 3 g

**Sodio:** 584 mg