

La Receta

Aderezos

Ingredientes

ADEREZO “RANCH”

1/2 bloque de tofu (blando)

3/4 taza de agua

1/4 taza de copos de avena

1 cucharada de jugo de limón

1 cucharadita de vinagre de manzana

2 cucharaditas de eneldo

1/2 cucharadita de cebollino

2 cucharaditas de ajo en polvo

1/2 cucharadita de cebolla en polvo

1/4 cucharadita de pimienta negra

1/4 cucharadita de sal opcional

ADEREZO “CHIPOTLE”

1 taza de frijoles blancos

1 taza de agua

1 cucharada de chipotle en polvo
(dependiendo de qué tan picante lo quieras)

Jugo de 1/2 limón o lima (o
aproximadamente de 1 a 1 1/2 cucharadas)

1 cucharadita de pimentón ahumado

1 cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de cebolla en polvo

1 cucharadita de sal

Instrucciones

- Licue cada conjunto de ingredientes hasta que quede suave para hacer cada aderezo.
- Enfriar antes de servir.

Guest Chef Recipe: James Chida Wang

Daniel L Chen, MD, FACP, DipABLM

Lifestyle Medicine Class April-May 2024

Recipe

Salad Dressings

RANCH DRESSING

Ingredients

1/2 block (soft) tofu
3/4 C water
1/4 C rolled oats
1 tablespoon lemon juice
1 teaspoon apple cider vinegar
2 teaspoons dill
1/2 teaspoon chives
2 teaspoons garlic powder
1/2 teaspoon onion powder
1/4 teaspoon black pepper
1/4 teaspoon salt optional

Instructions

- Blend each set of ingredients until smooth to make each dressing.
- Chill before serving.

CHIPOTLE DRESSING

Ingredients

1 cup white beans
1 cup of water
1 tablespoon chipotle powder (depending on how spicy you want it)
Juice from 1/2 lemon or lime (or about 1 to 1 1/2 tablespoons)
1 teaspoon smoked paprika
1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon onion powder
1 teaspoon salt

Guest Chef Recipe: James Chida Wang

Daniel L Chen, MD, FACP, DipABLM

Lifestyle Medicine Class April-May 2024