



Salsas caseras muy bajas en calorías: (< 100 kcal / 100 ml)

#	Salsa	Tipo	Ingredientes principales	Aprox. kcal / 100 ml	Uso rápido
1	Compota exprés de manzana y canela	Dulce	Manzana cocida, agua, canela, edulcorante opcional	45 kcal	Toppings de yogur, tortitas
2	Coulis de frutos rojos	Dulce	Frutos rojos congelados, chorro de zumo de limón, stevia	55 kcal	Postres, porridge, helados light
3	Crema de cacao fit	Dulce	Cacao puro en polvo, leche desnatada, plátano maduro triturado	90 kcal	Untar en tostadas, rellenos
4	Salsa de yogur y hierbas	Salada	Yogur natural 0 %, zumo de limón, ajo en polvo, perejil	35 kcal	Ensaladas, kebab casero
5	Vinagreta de mostaza y miel ligera	Salada	Agua, vinagre, mostaza Dijon, miel o sirope 0 %, pizca de sal	60 kcal	Verduras asadas, pollo a la plancha
6	Pico de gallo "express"	Salada	Tomate, cebolla, cilantro, lima, pizca de sal	25 kcal	Tacos, carnes, nachos caseros

Todas las calorías son estimadas con raciones ligeras de sal/edulcorante y sin aceite añadido.