

Salsa de Anacardo Alfredo

Ingredientes:

- 1 cebolla blanca grande, cortada en cubitos
- 4 dientes de ajo grandes, picados
- 3-4 tazas de caldo de verduras
- 1 taza de anacardos crudos
- 1/2 taza de levadura nutricional
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- cucharadita de sal o al gusto
(*omitir si se evita el uso de sal)
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de almidón de maíz (opcional)



*VEGAN



*GLUTEN-FREE

Nutrition Facts

13 servings per container	
Serving size	1/3 cup (102g)
Amount per serving	
Calories	80
	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 330mg	14%
Total Carbohydrate 7g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 11mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 121mg	2%

Instrucciones:

1. Remoje los anacardos durante al menos 2 horas (idealmente durante la noche). Si tiene una licuadora de alta velocidad, puede omitir el remojo si tiene poco tiempo.
2. Agregue una taza de caldo y cebolla cortada en cubitos a un sartén grande a fuego medio-bajo. Agregue el ajo después de 2 minutos y cocine durante unos 6 minutos más hasta que la cebolla esté muy tierna y el caldo se haya evaporado en su mayoría.
3. Ponga la cebolla y el ajo en una licuadora 2 tazas del caldo restante. Añadir el resto de los ingredientes y mezclar en alto hasta que quede cremoso y suave.
4. Para mantener las calorías bajas, agregue el caldo restante de 1 taza y el almidón de maíz, mezcle todo nuevamente, vierta la mezcla en una sartén y espese a la deseada consistency mientras se agita constantemente. Si las calorías no son un , omita este paso. Sirva sobre la pasta integral preferida o los zoodles.

*Si se omite la sal, el contenido de sodio por porción cae a 145 mg

Receta modificada por Maggie Carneiro, de *Eating You Alive* website