

BASIC DRESSINGS FOR ALL

4 SERVINGS

	UnSat. Fat	Protein	Carb.	Vinegar	Salt	Pepper	Flavor - Herb Fresh	Flavor - Spice
	1 tbsp oil	1/4 cup yogurt	1 tbsp honey	1 tbsp	1/8 tsp	1/8 tsp	1 tbsp	1/4 tsp
Ω-3	Walnut Oil		Maple					
Ω-6	Sesame		Coconut					
Ω-9	Olive & Nut Oils							
	Avocado							
Short Sat.	Coconut							

Spice - 1/4 tsp	Herb or other - 1 tbsp	Oil - 1 tbsp
Chili, curry, turmeric, 5 spice	Ginger	Sesame/coconut oils
Smoked paprika	Pesto, sun dried tomatoes	Olive oil
Cumin - paprika	Cilantro, lime	Macadamia oil
Chili - sumac	Cilantro	Walnut oil
Smoked paprika - zahtar	Oregano, balsamic	Pistachio oil
Chinese 5 spice	Fish sauce, orange Herbs du provence, mustard	Sesame oil Sesame oil
Dill - zahtar	Coffee, maple syrup	Pistachio oil
Rosemary - thyme - sumac	Lime, mustard	Coconut oil
Chili - wasabi	Ginger - lemongrass	Pistachio oil
Chinese 5 spice - garam marsala	Ginger, lime	Sesame oil
Turmeric - garam marsala	Cilantro, ginger-coconut	Sesame/coconut
Zahtar - sumac	Parsley - cilantro	Olive oil

CHEF
PATRICIA MCCAUSLAND-GALLO, CCP



ADEREZOS BÁSICOS

4 RACIONES

	Grasas insat.	Proteína	Carbos	Vinagre	Sal	Pimienta	Sabor-Hierbas frescas	Sabor - Especias
	1 tbsp de aceite	1/4 taza de yougur	1 tbsp de miel	1 tbsp	1/8 tbsp	1/8 tbsp	1 tbsp	1/4 tbsp
Ω-3	Aceite de nuez		Arce					
Ω-6	Sésamo		Coco					
Ω-9	Aceite de oliva y nueces							
	Aguacate							
Bajo en grasas	Coco							

Especias -1/4 tsp	Hierbas o otros - 1 tbsp	Aceite - 1 tbsp
Chili, curry, cúrcuma, 5 especias	Jengibre	Aceite de sésamo/coco
Paprika ahumada	Pesto, tomates secos	Aceite de oliva
Comino - paprika	Cilantro, limón	Aceite de macadamia
Chili - sumac	Cilantro	Aceite de nuez
Paprika ahumada - zataar	Orégano, balsámico	Aceite de pistacho
5 especias chinas	Salsa de pescado, naranja Hierbas de Provenca, mostaza	Aceite de sésamo Aceite de sésamo
Eneldo - zataar	Café, jarabe de arce	Aceite de pistacho
Romero - tomillo - sumac	Limón, mostaza	Aceite de coco
Chili - wasabi	Jengibre - citronela	Aceite de pistacho
5 especias chinas - garam marsala	Jengibre, limón	Aceite de sésamo
Cúrcuma - garam marsala	Cilantro, jengibre - coco	Aceite de sésamo/coco
Zataar - sumac	Perejil - cilantro	Aceite de oliva

CHEF

PATRICIA MCCAUSLAND-GALLO, CCP



 **CHEF PACHI**