

# Aliño de Anacardos

Éste aliño es especialmente interesante para veganos, porque **aporta gran cantidad de nutrientes** como: **w-3**, procedentes de las semillas de lino (deben estar trituradas o machacadas para poder absorber sus nutrientes). La levadura de cerveza es rica en **vitaminas del grupo B (excepto B12), proteínas, aporta todos los aminoácidos esenciales, hierro, potasio, fósforo y en menor cantidad Magnesio, Azufre, Calcio, Cobre, Zinc, Selenio y Molibdeno**, aparte de aportar le un sabor a parmesano muy rico al aliño. Los anacardos aportan proteínas y cremosidad a este aderezo que me recuerda un poco a la salsa César (pero mucho más saludable) y **Vit C**, por el zumo de limón, que facilita la absorción del hierro.

## INGREDIENTES:

- 15uds Anacardos
- 1 Cucharada Levadura de cerveza desamargada
- 1 Cucharada semillas de lino molidas
- Zumo de ½ limón
- 1 Cucharada aceite oliva
- 4-8 Cucharadas Agua
- Una pizca Sal

2  
Raciones



## ELABORACIÓN:

1. Remojar los anacardos 8 horas (o al menos 4h), para eliminar los fitatos, así se mejora la absorción de sus nutrientes.
2. Escurrir los anacardos y agregar al vaso de la batidora, junto con el resto de ingredientes (poner sólo 4 cucharadas de agua)
3. Triturar durante un minuto hasta que emulsione (queda como una mahonesa ligera), al reposar espesa más, si es demasiado densa añadir un poco más de agua.