

Chimichurri

6 porciones



Ingredientes

- 1 taza de perejil fresco bien compactado, frotado suavemente con agua corriente fría, finamente picado
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de orégano seco
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta (opcional)
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo (opcional)

Información nutricional por porción: Calorías 90, Grasa total 9g, Grasa saturada 1.5g, Colesterol 0mg, Sodio 5mg, Carbohidratos totales 1g, Fibra 1g, Azúcares totales 0g, incluye 0 g de azúcares agregados, Proteína 0g, Vitamina D 0% Calcio 2%, Hierro 6%, Potasio 2%.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Pique finamente el perejil y el ajo, o use un procesador de alimentos o una licuadora. Póngalos en un tazón mediano.
3. Agregue el orégano seco, el aceite vegetal y el vinagre.
4. Agregue la pimienta y las hojuelas de pimiento rojo, si lo desea.
5. Sirva como condimento con sus verduras, carnes o pescados a la parrilla o asados favoritos.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

*Se puede sustituir el vinagre de vino blanco o el vinagre de sidra de manzana.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu

Chimichurri

6 porciones



Ingredientes

- 1 taza de perejil fresco bien compactado, frotado suavemente con agua corriente fría, finamente picado
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de orégano seco
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta (opcional)
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo (opcional)

Información nutricional por porción: Calorías 90, Grasa total 9g, Grasa saturada 1.5g, Colesterol 0mg, Sodio 5mg, Carbohidratos totales 1g, Fibra 1g, Azúcares totales 0g, incluye 0 g de azúcares agregados, Proteína 0g, Vitamina D 0% Calcio 2%, Hierro 6%, Potasio 2%.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Pique finamente el perejil y el ajo, o use un procesador de alimentos o una licuadora. Póngalos en un tazón mediano.
3. Agregue el orégano seco, el aceite vegetal y el vinagre.
4. Agregue la pimienta y las hojuelas de pimiento rojo, si lo desea.
5. Sirva como condimento con sus verduras, carnes o pescados a la parrilla o asados favoritos.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

*Se puede sustituir el vinagre de vino blanco o el vinagre de sidra de manzana.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu