

# Chimichurri

Guía de productos de temporada de Nebraska

6 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



## 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
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto\*
- ½ cucharadita de pimienta (opcional)
- ¼ cucharadita de hojuelas de pimienta rojo (opcional)

## 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 hojuelas de pimienta 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.

**Información nutricional por porción (1/6 de la receta):** Calorías 90, Grasas totales 9 g, Grasas saturadas 1,5 g, Colesterol 0 mg, Sodio 5 mg, Carbohidratos totales 1 g, Fibra 1 g, Azúcares totales 0 g, incluye 0 g de azúcares añadidos, Calcio 2 %, Hierro 6 %, Potasio 2 %



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026