

Chimichurri Cremoso de Naranja del Programa Nourish

Rinde: ~4 porciones

Tamaño de porciones: ~ ¼ de taza

Cantidad:

2 cada uno
2 cada uno
¼ de manojo
¼ de manojo
2 cucharadas
1 cucharada
1 cucharada
¼ cucharita
¼ cucharita
¼ cucharita

Ingredientes:

Mandarina, pequeña, pelada*
Dientes de ajo, pelados
Cilantro, fresco (~ ½ picado)
Perejil, fresco (~ ½ picado)
Yogur griego natural
Aceite de canola
Vinagre de cidra de manzana
Hojuelas de pimienta roja
Canela
Sal Kosher

Método:

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos
2. Licuar hasta que este suave
3. Almacenar en un recipiente hermético en la refrigeradora por hasta una semana

Consejos útiles:

- *Sustituya ~ ½ taza de mandarinas enlatadas, escurra el jugo y solo usé las mandarinas
- Agregue mandarinas adicionales para adelgazar el aderezo
- Sustituya el yogur natural con mayonesa baja en grasa

Necesidades de equipo:

- Licuadora o procesador de alimentos
- Tazas medidoras
- Tarro de albañil o contenedor similar
- Cucharas medidoras
- Espátula de goma