



Chimichurri Sauce

Yield: 16 servings

Ingredients

- ½ cup fresh Italian parsley
- ½ cup fresh cilantro
- ½ cup extra-virgin olive oil
- ¼ cup sherry vinegar
- 4 cloves garlic, peeled
- ½ teaspoon red pepper flakes
- ½ teaspoon ground cumin
- ½ teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon ground black pepper

Instructions

1. Combine all ingredients in a food processor or blender, and blend until smooth.

Nutrition Information

Serving Size: 2 tablespoons
Calories: 60
Total Fat: 7 g
Saturated Fat: 1 g
Monounsaturated Fat: 5 g
Sodium: 75 mg
Total Carbohydrate: 1 g
Dietary Fiber: 0 g
Sugars: 0 g
Protein: 0 g

Source: Health meets Food



Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X21936 © Spectrum Health 09.2021



**Spectrum
Health**



Chimichurri

Rinde: 16 porciones

Ingredientes

½ taza de perejil italiano fresco

½ taza de cilantro fresco

½ taza de aceite de oliva
extra virgen

¼ taza de vinagre de jerez

4 dientes de ajo, pelados

½ cucharadita de pimienta roja
en escamas

½ cucharadita de comino molido

½ cucharadita de sal kosher

¼ cucharadita de pimienta
negra molida

Instrucciones

1. Mezcle todos los ingredientes en la procesadora de alimentos o licuadora hasta lograr una textura suave.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 cucharadas

Calorías: 60

Grasa total: 7 g

Grasa saturada: 1 g

Grasa monoinsaturada: 5 g

Sodio: 75 mg

Total de carbohidratos: 1 g

Fibra alimentaria: 0 g

Azúcares: 0 g

Proteína: 0 g

Fuente: *Health Meets Food*



Receta presentada por

Medicina Culinaria

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine



**Spectrum
Health**