



AI Pastor Marinade

Yield: 4 servings

Ingredients

- ¼ cup pineapple juice
- ¼ cup apple cider vinegar
- 4 dried guajillo peppers, stems removed
- 3 garlic cloves, smashed and peeled
- ¾ teaspoon kosher salt
- 1 teaspoon dried oregano
- ½ teaspoon ground cumin
- ¼ teaspoon ground black pepper

Instructions

1. Add all ingredients into a blender and blend on high until pureed.
2. Optionally, place pureed marinade into a pan and cook to deepen the flavors.

Nutrition Information

Serving Size: ¼ of recipe
Calories: 38
Total Fat: 0.7 g
Saturated Fat: 0 g
Monounsaturated Fat: 0 g
Polyunsaturated Fat: 0 g
Sodium: 361 mg
Total Carbohydrate: 7.6 g
Dietary Fiber: 0.3 g
Sugars: 1.6 g
Protein: 1.1 g

Source: GRCC Secchia Institute for Culinary Education



Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26529 © Spectrum Health 12.2021





Adobo al pastor

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- ¼ taza de jugo de piña
- ¼ taza de vinagre de sidra de manzana
- 4 chiles guajillo secos, sin el tallo
- 3 dientes de ajo pelados y aplastados
- ¾ cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida

Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora y licúelos a velocidad máxima hasta lograr un puré.
2. Opcionalmente, vierta el adobo (en puré) en una olla y cocínelo para intensificar los sabores.



Información nutricional

Tamaño de la porción: ¼ de la receta

Calorías: 38
Grasas totales: 0.7 g
Grasas saturadas: 0 g
Grasas monoinsaturadas: 0 g
Grasas poliinsaturadas: 0 g
Sodio: 361 mg
Carbohidratos totales: 7.6 g
Fibras alimentarias: 0.3 g
Azúcares: 1.6 g
Proteína: 1.1 g

Fuente: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presentado por

Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine



**Spectrum
Health**