



Green Pipian Sauce

Yield: 8 servings

Ingredients

- ½ cup pepitas
- 2 teaspoons extra virgin olive oil
- 2 tomatillos, peeled and rinsed
- 3 garlic cloves, smashed and peeled
- 1 jalapeno, stem removed
- 2 tablespoons lime juice
- ¼ teaspoon kosher salt

Instructions

1. Heat a nonstick sauté pan over medium heat, add pepitas and cook until pepitas are slightly roasted.
2. Remove pepitas from pan and place in a blender, set aside.
3. Heat the olive oil, in the same pan, over medium high heat.
4. To the hot oil add the tomatillos, garlic and jalapeno. Cook until vegetables are charred.
5. Add ½ cup water to the pan. Cover and cook on low for 6 to 8 minutes or until vegetables are tender.
6. Cool slightly and add to blender with pepitas and blend until pureed.

Nutrition Information

Serving Size: 2 tablespoons

- Calories: 64
- Total Fat: 5.4 g
- Saturated Fat: 0.9 g
- Monounsaturated Fat: 2.2 g
- Polyunsaturated Fat: 1.9 g
- Sodium: 61 mg
- Total Carbohydrate: 2.2 g
- Dietary Fiber: 0.7 g
- Sugars: 0.6 g
- Protein: 2.7 g

Source: GRCC Secchia Institute for Culinary Education



Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26532 © Spectrum Health 12.2021





Salsa pipián verde

Rinde: 8 porciones

Ingredientes

- ½ taza de pepitas (semillas de calabaza)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 2 tomatillos, pelados y lavados
- 3 dientes de ajo, pelados y aplastados
- 1 jalapeño, sin el tallo
- 2 cucharadas de jugo de lima
- ¼ cucharadita de sal kosher

Instrucciones

1. Caliente a fuego medio un sartén antiadherente para saltear. Agregue las pepitas y cocínelas hasta que estén levemente tostadas.
2. Retire las pepitas de la sartén, colóquelas en la licuadora y deje a un lado.
3. Caliente el aceite de oliva en el mismo sartén a fuego medio-alto.
4. Agregue los tomatillos, el ajo y el jalapeño al aceite caliente. Cocine las verduras hasta que estén bien tostadas.
5. Agregue ½ taza de agua al sartén, cúbralo y cocine a fuego bajo por 6 a 8 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
6. Deje enfriar un poco y agregue la mezcla a las pepitas en la licuadora. Licúe hasta lograr un puré.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 cucharadas

Calorías: 64
 Grasas totales: 5.4 g
 Grasas saturadas: 0.9 g
 Grasas monoinsaturadas: 2.2 g
 Grasas poliinsaturadas: 1.9 g
 Sodio: 61 mg
 Carbohidratos totales: 2.2 g
 Fibras alimentarias: 0.7 g
 Azúcares: 0.6 g
 Proteína: 2.7 g

Fuente: GRCC Secchia Institute for Culinary Education



Presentado por
Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine



**Spectrum
Health**