Salsa verde

(Esta salsa es genial para saltear legumbres cocidas)



INGREDIENTES

100g de perejil
100 ml de aceite de oliva
4 ajos
2 cucharadas de frutos secos picados
1/2 limón
1 cucharadita de orégano
1 cucharadita de sal
1 pizca de pimienta negra

ELABORACIÓN

- Picamos el ajo y el perejil con la ayuda de una picadora.
- Lo ponemos en una sartén junto con los demás ingredientes y calentamos a fuego mínimo, sin que llegue a hervir en ningún momento, durante 5 minutos.
- Embotamos nuestra salsa y la dejamos enfriar por completo antes de guardarla en la nevera.
- Aguanta un mes refrigerada.

1 Ración
20g

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Fibra
66 kcal	0.40 g	0.80g	6.6 g	0.60 g

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenalolayza_dn
ximena.lza.coello@gmail.com
622034524