

Salsa de Chimichurri

Esta sabrosa salsa no solo es deliciosa, sino que también está llena de beneficios. Rica en perejil, el chimichurri es una excelente fuente de vitamina K, apoya la salud del cerebro y del intestino, y ayuda a desintoxicar el cuerpo. ¡Pruébala como un impulso saludable para tus comidas!

Ingredientes:

- 1 taza de perejil
- 1/2 taza de cilantro
- 1 taza de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/8 taza de vinagre de sidra de manzana
- 1/8 taza de vinagre de vino tinto

Instrucciones:

1. En un procesador de alimentos o licuadora, primero mezcla todos los líquidos con el ajo. Luego, agrega el resto de los ingredientes.
2. Licúa durante 8-10 segundos si usas licuadora, o pulsa varias veces en el procesador de alimentos hasta que esté bien picado, pero sin llegar a hacerlo puré.



Chimichurri

This flavorful sauce isn't just delicious — it's packed with benefits. Rich in parsley, chimichurri is a great source of vitamin K, supports brain and gut health, and helps detoxify the body. Try it as a healthy boost to your meals!



Ingredients:

- 1 cup Parsley
- 1/2 cup Cilantro
- 1 cup Olive Oil
- 2 cloves Garlic
- 1 tsp Salt
- 1/4 tsp Pepper
- 1/8 cup Apple Cider Vinegar
- 1/8 cup Red Wine Vinegar

Instructions:

1. In a food processor or blender blend all the liquids with the garlic first then add the remaining ingredients.
2. Blend for 8-10 seconds for a blender, or in a food processor blend for several pulses until well broken down but stop before it is pureed.