

Aderezo de perejil

INGREDIENTES

- 1 taza de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharaditas de levadura nutricional (sin levadura de cerveza)
- 4 cucharadas de perejil fresco
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 diente de ajo
- $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal de mar

PROCEDIMIENTO

En la licuadora colocar el aceite de oliva, la levadura nutricional, el perejil, el jugo de limón, el ajo, la sal, moler muy bien hasta que todos los ingredientes estén bien integrados

ENLACE AL VIDEO

<https://player.vimeo.com/video/282925387>

AUTORA

Lic. en Nutrición Liz Juárez de Puesan