

SALSAS Y CONDIMENTOS · VEGANO

Aceite verde de cilantro y espinacas

10 raciones · 205 kcal

Ingredientes

- **35 gramos** de cilantro
- **35 gramos** de espinacas
- **250 mililitros** de aceite neutro (he usado aceite de girasol)

POR RACIÓN

Proteínas	0,2 g
Grasas	23 g
Hidratos	0,3 g
Fibra	0,2 g

Elaboración

1. En la batidora de vaso ponemos el cilantro, las espinacas y el aceite neutro.
2. Trituramos hasta que quede todo perfectamente integrado.
3. Pasamos a un cazo y calentamos unos minutos a fuego bajo para evaporar el agua.
4. Preparamos un baño helado con hielo y agua, metemos la base del cazo y agitamos con las varillas mientras se enfría la mezcla.
5. Filtramos por un colador, y el líquido resultante lo volvemos a filtrar por una gasa.

RECOMENDACIONES

La parte sólida que nos queda después de filtrar no la tires, se puede utilizar para hacer un pesto (añadiendo queso parmesano, zumo de limón, pimienta y aceite de oliva).

Hecho con CookNest