

# GREEN HERB OIL

Serving Size: 1 tablespoon



## Ingredients

- 1 cup fresh parsley leaves, washed & removed from stems
- 1 cup fresh oregano leaves, washed & removed from stems
- ½ cup extra virgin olive oil (or neutral-tasting oil such as sunflower or grapeseed if you prefer a more herb-forward flavor)
- 1 teaspoon salt for cooking water
- Ice bath (3 cups water + 1 tray of ice cubes)



<b>Nutrition Facts</b>	
servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>(24g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>120</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 14g	<b>18%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
<i>Trans</i> Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 0g	<b>0%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	0%
Iron 0.5mg	2%
Potassium 50mg	0%

\* The % Daily Values (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

**Ingredients:** Extra Virgin Olive Oil, Parsley, Oregano

**Quantities can of course be adjusted to make a larger batch!**

Scan to find more recipes on our YouTube channel!



## Preparation



follow us! @thenutritionclub\_of\_chp

- Prepare an ice bath by placing 1 tray of ice cubes in a bowl and adding about 3 cups water. Set aside.
- Fill a medium-sized pot with water. Add salt and bring water to a boil.
- To the boiling water, add the herbs and cook for just 15 seconds until the leaves turn bright green. This is called blanching. Blanching helps the herbs retain their bright green color.
- Working quickly, use a slotted spoon or small sieve to transfer the blanched herbs to the ice bath; this will help to stop the cooking immediately. Leave them in the ice bath to cool for about 5 minutes.
- Transfer cooled herbs to a clean towel; wrap them up and press on them to remove as much moisture as possible. You can even squeeze them gently.
- Place the herbs in a blender or food processor, add the oil, and blend on the highest speed for 2-3 minutes.
- Line a fine mesh strainer with cheesecloth or a coffee filter, rest it in a bowl, and pour the oil through the strainer into the bowl. Rather than pressing on the oil, just let it drip and give it a stir every so often for at least 30 minutes. If you do not have a filter or cheesecloth, you can just pour the oil directly into the strainer; there will just be a few bits of processed herbs in your oil.
- Once the oil has been fully strained, transfer it to an air-tight container and store it in the fridge for up to 1 week. Use the oil to garnish roasted veggies, poultry, meats, fish, eggs, soups, or even as an alternative to butter on bread. Enjoy!

# ACEITE DE HIERBA VERDE



Tamaño de la porción: 1 cucharada

## Ingredientes

- 1 taza de hojas de perejil fresco, lavadas y retiradas de los tallos
- 1 taza de hojas frescas de orégano, lavadas y retiradas de los tallos
- 1/2 taza de aceite de oliva virgen extra (o aceite de sabor neutro como girasol o semilla de uva si prefiere un sabor más herbáceo)
- 1 cucharadita de sal para cocinar
- Baño de hielo (3 tazas de agua + 1 bandeja de cubitos de hielo)



<b>Nutrition Facts</b>	
servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>(24g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>120</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 14g	<b>18%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
TransFat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 0g	<b>0%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	0%
Iron 0.5mg	2%
Potassium 50mg	0%

\* The % Daily Values (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

**Ingredients:** Extra Virgin Olive Oil, Parsley, Oregano

¡Por supuesto, las cantidades se pueden ajustar para hacer un lote más grande!

¡Escanea para encontrar más recetas en nuestro canal de YouTube!



## Preparación



¡Síguenos! @thenutritionclub\_of\_chp

- Prepare un baño de hielo colocando 1 bandeja de cubitos de hielo en un recipiente y agregando aproximadamente 3 tazas de agua. Reservar.
- Llene una olla mediana con agua. Agregue sal y hierva el agua.
- Al agua hirviendo, agregue las hierbas y cocine durante solo 15 segundos hasta que las hojas se vuelvan de color verde brillante. Esto se llama escaldado. El escaldado ayuda a las hierbas a conservar su color verde brillante.
- Trabajando rápidamente, use una cuchara ranurada o un tamiz pequeño para transferir las hierbas blanqueadas al baño de hielo; Esto ayudará a detener la cocción inmediatamente. Déjalos en el baño de hielo para que se enfríen durante unos 5 minutos.
- Transfiera las hierbas enfriadas a una toalla limpia; Envuélvalos y presione sobre ellos para eliminar la mayor cantidad de humedad posible. Incluso puedes apretarlos suavemente.
- Coloque las hierbas en una licuadora o procesador de alimentos, agregue el aceite y mezcle a la velocidad más alta durante 2-3 minutos.
- Forre un colador de malla fina con una gasa o un filtro de café, repose en un recipiente y vierta el aceite a través del colador en el tazón. En lugar de presionar el aceite, simplemente déjelo gotear y revuelva de vez en cuando durante al menos 30 minutos. Si no tiene un filtro o una gasa, puede verter el aceite directamente en el colador; solo habrá unos pocos trozos de hierbas procesadas en su aceite.
- Una vez que el aceite se haya colado completamente, transfíralo a un recipiente hermético y guárdelo en la nevera hasta por 1 semana. Use el aceite para adornar verduras asadas, aves, carnes, pescado, huevos, sopas o incluso como alternativa a la mantequilla en el pan. ¡Disfrutar!