

CHORIZO CASERO

Lista de INGREDIENTES

Carne molida de res	500 gramos
Chile piquín en polvo (sin sal)	2 cucharadas
Dientes de ajo (picados)	3 piezas
Pimienta	2 cucharaditas
Paprika	1 cucharadita
Aceite	2 cucharadas
Vinagre blanco	2 cucharaditas
Orégano	1 cucharadita
Plástico para cocina	según porción



Modo de PREPARACIÓN

- 1.- En un tazón grande, mezcle muy bien todos los ingredientes.
- 2.- Reserve en un contenedor hermético y refrigere durante 12-24 horas.
- 3.- Divida en porciones de $\frac{1}{4}$ taza y envuelva cada una en plástico para cocina y congele o refrigere, según el momento en que lo vaya a utilizar.
- 4.- Cuando lo vaya a utilizar, cocine preferentemente en una sartén anti-adherente o agregue poco aceite para dorar ligeramente.
- 5.- Puede servir acompañado de huevo y tortillas de maíz.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kcal)	Proteína (g)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
155	12	97	250

Nota IMPORTANTE

Esta receta proporciona un moderado aporte de potasio por porción, consumir con moderación.

