

La Receta

Mojo Verde

Ingredientes

1 cebolla
1 manojo de cebollines
3 Diente de ajo
3 Limón
3 Limas
1 Naranja
½ taza de dátiles medjool
1 taza de piña en trozos
1 manojo de menta
1 manojo de cilantro
1 aguacate
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

- Corte las cebollas, las cebolletas y el ajo, dátiles, piña y agréguelos a la licuadora.
- Ralla y exprime todos los cítricos en la licuadora.
- Agrega el vinagre de sidra de manzana.
- Agrega el aguacate.
- Ajustar con agua para darle consistencia.
- Agregue sal y pimienta

Guest Recipe: James Chida Wang

Daniel L Chen, MD, FACP, dipABLM

Lifestyle Medicine Class January-March 2024

Recipe

Mojo Sauce

Ingredients

1 onion
1 bunch scallions
3 ea. Garlic clove
3 ea. Lemon
3 ea. Lime
1 ea. Orange
½ cup medjool dates
1 cup pineapple chunks
1 bunch mint
1 bunch cilantro
1 avocado
Salt and pepper to taste

Instructions

- Dice the onions, scallions, dates, pineapple, and garlic and add to blender.
- Zest and juice all the citrus into blender.
- Add the apple cider vinegar.
- Add avocado.
- Adjust with water for consistency.
- Balance with salt and pepper.

Tip: peel and blend in the whole fruit to get additional nutrients

Guest Recipe: James Chida Wang

Daniel L Chen, MD, FACP, dipABLM

Lifestyle Medicine Class January-March 2024