

# Zoodles al Pesto con Coles de Bruselas Ralladas

3 Porciones • 1 Porción = 2 Tazas



## INGREDIENTES

- 3 tazas de hojas de albahaca envasadas
- 2 cucharadas de piñones
- ¼ taza de aceite de oliva más 1 cucharada (partes divididas)
- 1 diente de ajo picado
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 2 tazas de coles de Bruselas cortadas
- 3 calabacines medianos cortados en espiral

## INDICACIONES

1. Mezcle la albahaca, los piñones, ¼ taza de aceite y el ajo en una procesadora o licuadora. Mezcle hasta obtener una consistencia uniforme.
2. Corte las coles de Bruselas por la mitad y, luego, en tiras finitas.
3. Caliente el aceite remanente en una sartén a fuego medio.
4. Cuando el aceite se cocine a fuego lento, agregue los zoodles y las coles de Bruselas y condimente con sal y pimienta.
5. Tape y cocina durante 3 a 5 minutos o hasta que los zoodles estén al dente.
6. Transfiera a un recipiente grande, vierta el pesto por encima y revuelva para mezclar.

Nutrition Facts	
3 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2 cups</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>330</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 29g	<b>37%</b>
Saturated Fat 3.5g	<b>18%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 420mg	<b>18%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 13g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>18%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 133mg	10%
Iron 3mg	15%
Potassium 849mg	20%

\*The % Daily Value 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.

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank



[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families