

Pesto de Albahaca de Verano

8 Porciones • 1 Porción = 2 Cucharadas



INGREDIENTES

- 1 taza de hojas de albahaca
- 3 cucharadas de nueces de Castilla
- ½ diente de ajo pisado
- ¼ taza de aceite de oliva extravirgen
- 2 onzas de queso parmesano rallado
- Pimienta negra recién molida a gusto

INDICACIONES

1. Coloque la albahaca, las nueces de Castilla y el ajo en una licuadora o procesadora y pulse hasta triturar los ingredientes.
2. Agregue el aceite de oliva y procese hasta mezclar bien; deténgase cada tanto y raspe los lados de la licuadora con la espátula. Agregue más aceite en la licuadora si es necesario.
3. Coloque la mezcla en un recipiente, revuelva suavemente junto con el queso y condimente con la pimienta negra.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2 Tablespoons**

Amount per serving

Calories **110**

% Daily Value*

Total Fat 11g 14%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 65mg 3%

Total Carbohydrate 1g 0%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 0g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 101mg 8%

Iron 0mg 0%

Potassium 29mg 0%

*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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families