

# 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	
<b>Serving size</b>	<b>2 Tablespoons</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>110</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 11g	<b>14%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 65mg	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 1g	<b>0%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 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](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital  
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families