



Pesto de Albahaca

16 Porciones • 1 Porción = 1 Cucharada

INGREDIENTES

- 1 manojo grande de albahaca
- ½ diente de ajo machacado
- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen
- 2/3 taza de queso parmesano rallado
- Pimienta negra recién molida (a gusto)

INDICACIONES

1. Separe las hojas de albahaca del tallo y mida 1 taza de hojas bien prensadas. Coloque las hojas en una procesadora o una licuadora. Agregue el ajo y procese hasta que la mezcla esté bien triturada.
2. Agregue el aceite de oliva y procese hasta que todos los ingredientes estén bien integrados; y deténgase cada algunos minutos para raspar los bordes de la licuadora con una espátula. Si es necesario, agregue más aceite para ayudar a procesar.
3. Una vez que la mezcla esté bien integrada, retírela de la procesadora o la licuadora y coloque el pesto en un bol.
4. Mezcle el queso y la pimienta suavemente.

Nutrition Facts	
16 servings per container	
Serving size 1 Tablespoon	
Amount per serving	
Calories	50
% Daily Value*	
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 60mg	3%
Total Carbohydrate 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 43mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 2mg	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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

