

## Pesto de Albahaca

### 8 porciones

Las hierbas contienen vitamina C, que ayuda a curar cortaduras y heridas y promueve un sistema inmunológico fuerte. También contienen vitamina K, que ayuda a sanar nuestro cuerpo rápidamente.

- 4 tazas de albahaca fresca, frotada suavemente con agua corriente fría
- 1/3 taza de frutos secos (nueces, piñones, almendras)
- 3 cucharaditas de ajo picado
- 1/2 taza de queso parmesano
- 1/2 taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Seca la albahaca con una toalla de papel después de lavarla. Coloque la albahaca y las nueces en un procesador de alimentos o licuadora. Pulse hasta que se combinen. Raspe los lados con una espátula o una cuchara.
3. Agregue el ajo y el queso a la mezcla de albahaca y pulse hasta que se combinen. Raspe los lados nuevamente con una espátula o cuchara.
4. Mientras el procesador de alimentos está funcionando, agregue lentamente la mitad del aceite de oliva. Detenga el procesador de alimentos y raspe los lados nuevamente. Encienda el procesador de alimentos y agregue el aceite restante.
5. Añada sal y pimienta si lo desea.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador o congélelas hasta por tres meses.



#### Notas:

Si lo desea, omita el queso parmesano. Es posible que deba disminuir el aceite de oliva.

**Información nutricional  $\frac{1}{8}$  de la porción:** Calorías 180, Grasa total 18g, Grasa saturada 3g, Colesterol 5mg, Sodio 115mg, Carbohidratos totales 3g, Fibra 1g, Azúcares totales 0g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 3g, Vitamina D 0%, Calcio 8%, Hierro 6%, Potasio 2%.