

Pesto de Albahaca

Guía de productos de temporada de Nebraska

8 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



Ingredientes

- 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.

Instrucciones

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. Raspa 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 con una espátula o una 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.

Información nutricional por porción (1/8 de la receta): Calorías 180, Grasas totales 18 g, Grasas saturadas 3 g, Colesterol 5 mg, Sodio 115 mg, Carbohidratos totales 3 g, Fibra 1 g, Azúcares totales 0 g (incluye 0 g de azúcares añadidos), Proteínas 3 g, Vitamina D 0 %, Calcio 8 %, Hierro 6 %, Potasio 2 %



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026