

Pesto de Col Rizada y Escapo de Ajo

Guía de productos de temporada de Nebraska

6 porciones



Ingredientes

- 2 tazas de hojas de col rizada, lavadas con agua corriente fría, sin tallos y picadas.
- 1 taza de albahaca fresca, lavada con agua corriente fría.
- ½ taza de escapos de ajo (aproximadamente 5 escapos), lavados con agua corriente fría, picados.
- ½ taza de frutos secos (nueces, piñones, almendras)
- ⅓ taza de queso Parmesano
- ⅓ taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Coloque la col rizada, la albahaca, los escapos de ajo, los frutos secos y el queso en un procesador de alimentos o licuadora. Púselo hasta que estén combinados. Raspe los lados con una espátula o una cuchara.
3. Mientras el procesador de alimentos está en funcionamiento, añada lentamente la mitad del aceite de oliva. Detenga el procesador y raspe los lados nuevamente. Vuelva a encender el procesador y añada el resto del aceite.
4. Agregue sal y pimienta, si los desea.
5. Úsela como salsa para platos de pasta, añádalo a sándwiches o espárcelo en galletas saladas o pan tostado.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador por hasta siete días, o congélelas por hasta tres meses.

Información nutricional por porción (3 cucharadas de receta): Calorías 200, Grasas totales 20 g, Grasas saturadas 3 g, Colesterol 5 mg, Sodio 85 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 6 %, 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