

Pesto de Albahaca

8 porciones



Ingredientes

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

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%.

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. 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.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu

Pesto de Albahaca

8 porciones



Ingredientes

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

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%.

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. 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.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu