

Pesto de Col Rizada y Escapo de Ajo

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

Información nutricional por porción (3 cucharadas): Calorías 200, Grasa total 20g, Grasa saturada 3g, Colesterol 5mg, Sodio 85mg, Carbohidratos totales 3g, Fibra 1g, Azúcares totales 0g, Azúcares añadidos 0g, Proteína 3g, Vitamina D 0%, Calcio 6%, Hierro 6%, Potasio 2%.

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. Púlselo hasta que estén combinados. Raspe los lados con una espátula o una cuchara.
3. Mientras el procesador de alimentos esté 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 lo desea.
5. Úselo 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.

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 Col Rizada y Escapo de Ajo

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

Información nutricional por porción (3 cucharadas): Calorías 200, Grasa total 20g, Grasa saturada 3g, Colesterol 5mg, Sodio 85mg, Carbohidratos totales 3g, Fibra 1g, Azúcares totales 0g, Azúcares añadidos 0g, Proteína 3g, Vitamina D 0%, Calcio 6%, Hierro 6%, Potasio 2%.

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. Púlselo hasta que estén combinados. Raspe los lados con una espátula o una cuchara.
3. Mientras el procesador de alimentos esté 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 lo desea.
5. Úselo 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.

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