

# Pesto de Albahaca

Rendimiento: 16 porciones  
Tamaño de la porción:  
2 cucharadas

Información Nutricional	
Tamaño de la porción	2 CDA (13 g)
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>50</b>
	% Valor Diario*
<b>Grasa total</b> 5 g	6%
Grasa saturada 1 g	5%
Grasas <i>trans</i> 0 g	
<b>Colesterol</b> 0 mg	0%
<b>Sodio</b> 40 mg	2%
<b>Carbohidratos totales</b> 1 g	0%
Fibra dietética 0 g	0%
Azúcares totales 0 g	
Incluye 0 g azúcares añadidos	0%
<b>Proteína</b> 1 g	2%
Vitamina D 0 mcg	0%
Calcio 22 mg	2%
Hierro 0 mg	0%
Potasio 26 mg	0%

\*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

“Pesto” significa pasta. Este es un favorito italiano que tiene un poderoso sabor y le ayuda a utilizar las hierbas de una manera creativa. Prepare esta receta cuando la albahaca esté en temporada y congélela para usarla durante todo el año. Experimente con diferentes verduras como rúcula y col rizada para mejorar la nutrición y el sabor. Intente aumentar el pesto con espinacas o guisantes si no tiene suficiente albahaca. Se pueden sustituir nueces o almendras por piñones más caros.

## INGREDIENTES

1/3 taza de aceite de oliva  
2 tazas de albahaca fresca, lavada y seca  
2 cucharadas de piñones o nueces tostadas  
1/4 taza de queso parmesano, rallado  
1 cucharada de jugo de limón  
2 dientes de ajo  
Pizca de sal kosher  
1/4 de cucharadita de pimienta negra molida

## DIRECCIONES

1. Combine todos los ingredientes en un procesador de alimentos varias veces.
2. Raspe los lados del procesador de alimentos y mezcle hasta que quede suave.
3. Pruebe y ajuste los condimentos para obtener el sabor deseado.

**Se congela bien: Porción de pesto en bandejas de cubitos de hielo. Congelar. Luego, coloque los cubos congelados en una bolsa con cierre y guárdelos en el congelador.**

