



PESTO DE ESPINACAS Y NUECES

 5 minutos 5 minutos 59.3 Cucharaditas

INGREDIENTES

- 100 gramos de queso parmesano en trozo
- 100 gramos de espinaca cruda picada
- 6 Piezas de diente de ajo [30 g]
- 50 gramos de nuez
- 80 gramos de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 4 CUCHARADITAS (24 g)	% DDR
ENERGÍA	426 kcal	102 kcal	5 %
GRASA	42 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	4 g	1 g	5 %
COLESTEROL	19 mg	5 mg	2 %
SODIO	778 mg	187 mg	8 %
H. CARBONO	5 g	1 g	0 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	13 g	3 g	-