



## PESTO DE CALABACÍN

 10 minutos 15 minutos 1 ración

## INGREDIENTES

- Medio calabacín hervido
- 10 gramos de pistacho, tostado, salado
- 20 gramos de queso Parmesano
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen extra [5 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 2 hojas de albahaca [1 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Colocamos todos los ingredientes del pesto en un procesador y lo trituramos bien. Y listo!

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [139 g]	% DDR
ENERGÍA	145 kcal	202 kcal	10 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	18 %
H. CARBONO	3 g	5 g	2 %
AZÚCARES	3 g	4 g	4 %
GRASA	11 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	3 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	11 %
SODIO	170 mg	236 mg	10 %