

**SALSA PESTO** 1 porción**INGREDIENTES**

- Albahaca fresca (150 gr)
- 50 gramos de avellana, cruda
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- Aceite de oliva (150 ml)
- Parmesano (60 gr)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear la albahaca, procurando quitar los tallos
- 2º Tostar las avellanas en una sartén con el ajo y un poco de aceite
- 3º Triturar todos los ingredientes con una batidora sin que quede homogéneo, sólo un poco
- 4º Guardar en un tarro de cristal con tapa, añadiendo una capa de aceite por encima para que se conserve en óptimas condiciones
- 5º Opcional: añadir hierbas provenzales, pimienta negra, orégano... Al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (413 g)	% DDR
ENERGÍA	473 kcal	1956 kcal	98 %
PROTEÍNA	8 g	33 g	65 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	48 g	197 g	282 %
GRASAS SATURADAS	8 g	34 g	170 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	51 %
SODIO	136 mg	561 mg	23 %