Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

PESTO DI BASILICO E CECI

4 porzioni

INGREDIENTI

- 1 scatola piccola di ceci, cotti (senza aggiunta di grassi e sale) (150 g)
- 20 foglie di basilico, fresco
- 20 grammi di mandorle tostate
- 1 spicchio di aglio, fresco
- q.b di sale, pepe, acqua
- 40 grammi di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Questo pesto si prepara in 5 minuti con un mixer.

2° Prepara gli ingredienti e inseriteli mano a mano nel bicchiere del mixer: le foglie di basilico, le mandorle tostate, lo spicchio d'aglio già tritato, i ceci ben cotti, 2 pizzichi di sale, 4 cucchiai di olio extravergine di oliva, 2 cucchiai di acqua. Frulla e regola la cremosità aggiungendo acqua (oppure latte di soia non zuccherato) e un poco di olio.

3° Condisci delle tagliatelle senza glutine. Rosola i ceci interi rimasti in un po' di pesto e aggiunti alla pasta. Regola la cremosità del pesto aggiungendo l'acqua di cottura oppure lasciando la pasta grondante senza scolarla troppo, così da ottenere una salsa umida e cremosa. Spolvera di pepe. Buon appetito!

4° fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (58 g)	% AR
ENERGIA	286 kcal	167 kcal	8 %
PROTEINE	6 g	4 g	7 %
CARBOIDRATI	12 g	7 g	3 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	23 g	13 g	19 %
GRASSI SATURI	3 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	3 g	13 %
SODIO	341 mg	198 mg	8 %