Océane Dubois
Diététicien · 599507464

GREEN PESTO

5 minutes
5 minutes
2 portions

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de basilic, frais
- 20 grammes de pignon de pin
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 50 grammes d'eau minérale (aliment moyen)
- 1 gramme de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)

MODE DE PRÉPARATION

1° Prélevez les feuilles de basilic et passez les sous l'eau.
2° Essuyez les et déposez les dans un mixeur avec les pignons de pin, l'ail épluché et dégermé et l'huile d'olive.
3° Mixez le tout et ajoutez l'eau.
4° Mixez encore et rectifiez l'assaisonnement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (73 g)	% AR
ÉNERGIE	139 kcal	101 kcal	5 %
PROTÉINES	4 g	3 g	5 %
GLUCIDES	2 g	2 g	1 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	23 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	2 g	8 %
SODIUM	274 mg	200 mg	8 %