

**SALSA PESTO** 15 porciones**INGREDIENTES**

- Albahaca fresca (150 gr) o Espinaca cruda
- 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 (25 g)	% DDR
ENERGÍA	521 kcal	129 kcal	6 %
PROTEÍNA	8 g	2 g	4 %
H. CARBONO	1 g	0 g	0 %
AZÚCARES	1 g	0 g	0 %
GRASA	53 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	9 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	2 %
SODIO	153 mg	38 mg	2 %