



## SALSA PESTO

 15 porciones

### 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 (28 g)	% DDR
ENERGÍA	473 kcal	130 kcal	7 %
PROTEÍNA	8 g	2 g	4 %
H. CARBONO	2 g	0 g	0 %
AZÚCARES	1 g	0 g	0 %
GRASA	48 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	8 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	1 g	3 %
SODIO	136 mg	37 mg	2 %