nutrium

Iñigo Murias Martin

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 %