Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



SALSAS Y CONDIMENTOS · VEGETARIANO

Pesto de rabitos de zanahoria

4 raciones 201 kcal

Ingredientes

- **2** ajos pequeñitos
- Anacardos o cualquier fruto seco tostado
- Rabos de 2 o 3 zanahorias
- AOVE en cantidad
- Pizca de sal y pimienta
- Parmesano en polvo (opcional)

POR RACIÓN

Proteínas	**3,7 g**
Grasas	**20 g**
Hidratos	**3,5 g**
Fibra	**0,6 g**

Elaboración

1. Triturar los ajos, los anacardos o cualquier fruto seco tostado, los rabos de zanahoria y el AOVE en cantidad

RECOMENDACIONES

Cocina de aprovechamiento: la comida no se tira.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion