Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Pasta al pesto

4 raciones 731 kcal

Ingredientes

- **20 g** de albahaca
- **70 g** de piñones
- **100 ml** de aceite de oliva virgen
- **2** ajos
- Queso parmesano
- Pasta (la que quieras)

POR RACIÓN

Proteínas	**20 g**
Grasas	**40 g**
Hidratos	**75 g**
Fibra	**3,8 g**

Elaboración

1. Separar las hojas de albahaca del tallo, lavarlas y secarlas sobre una hoja de papel absorbente de cocina
2. Mientras las hojas de albahaca se secan, pelar los dientes de ajo y retirar el interior
3. Tostar los piñones en una sartén, sin aceite
4. Colocar todos los ingredientes en el vaso de un robot de cocina, junto con la mitad del aceite y una pizca de sal, y triturar
5. Luego añadir el aceite que queda y el queso
6. Por último, cocer la pasta y mezclarla con la salsa

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga