



Pesto bazyliowe

★★★★★ (26)

10 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

162 kcal / 1 porcję (35 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 469.96 kcal 23.5%	Białko 13.20 g 26.4%	Węglowod. 3.93 g 1.46%	Tłuszcze 46.40 g 66.29%	Błonnik 0.98 g 3.92%	GDA 23.5%
---	-----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Bazylia świeża - 40g (8 gałązek)
- Parmezan tarty - 32g (4 łyżki stołowe)
- Orzeszki pinii - 20g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do pojemnika blendera włoż wszystkie składniki na pesto oprócz soli. Zmiksuj, pozostawiając składniki w małych drobkach.

KROK 2: Posól dopiero, gdy pesto będziesz dodawać do potraw.

Smacznego!

