

Basil Pesto

16 Servings

Ingredients

- 2 cups packed fresh **basil** leaves, (2-3 bunches)
- ¼ cup **walnut pieces**
- ¼ cup grated **Parmesan Cheese**
- 3 Tbs **vegetable oil**
- 1 large **garlic clove**, quartered
- 2 Tbs **water**
- ½ tsp **salt**
- ½ tsp freshly **ground pepper**



Nutrition Information

Serving Size: 1 tablespoon

Calories: 40
Total Fat: 4g
Saturated Fat: 0.5g
Protein: 1g
Sodium: 95mg
Carbohydrates: 1g
Added Sugar: 0g
Fiber: 0g

Instructions

1. Place basil, walnuts, parmesan cheese, oil, water, salt and pepper into food processor or blender
2. Pulse a few times and process until fairly smooth.

Pesto de Albahaca

16 Porciones

Ingredientes

- 2 tazas de hojas frescas de **albahaca**, (2-3 racimos)
- ¼ taza de **nueces**
- ¼ taza de **queso parmesano**
- 3 cucharadas de **aceite vegetal**
- 1 diente de **ajo** grande, partido en cuatro
- 2 cucharadas de **agua**
- ½ cucharadita de **sal**
- ½ cucharadita de **pimienta molida**



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 cucharada

Calorías: 40
Grasa Total: 4g
Grasa Saturada: 0.5g
Proteína: 1g
Sodio: 95mg
Carbohidratos: 1g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 0g

Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora.
2. Pulse varias veces hasta que la mezcla esté homogénea.