



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 %



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 drobinkach.

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

Smacznego!

