

PUT-IT-ON-ANYTHING PESTO



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 2 TBSP, MAKES 12 SERVINGS):

83 calories; 3 grams carbohydrate; 8 grams fat; 2 grams protein; 1 gram dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$4.09

INGREDIENTS

- 7 cups of spinach
- ½ cup almonds, whole or crushed
- Juice of one lemon
- ¾ cup of sliced leeks (white and pale green parts)
- ¼ cup extra virgin olive oil
- ½ tsp garlic powder
- ½ tsp salt
- ⅛ tsp black pepper

DIRECTIONS

Thoroughly wash the leeks before using by slicing the leek and placing the sliced pieces into a bowl of water. Once the dirt is removed, dry the sliced leeks in a paper towel. Place the spinach, almonds, and lemon juice in the food processor. Process until finely chopped. Then, add the remaining ingredients and process until the pesto has a smooth texture. Serve as a spread on sandwiches, a sauce for pasta, a topping for grilled chicken, or as an appetizer with carrot sticks.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 12 PORCIONES (1 PORCIÓN = 2 CUCHARADAS):

83 calorías; 3 gramos carbohidratos; 8 gramos grasa; 2 gramos proteína; 1 gramo fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$4.09

INGREDIENTES

7 tazas de espinacas

½ taza de almendras, enteras
o partidas

El jugo de un limón

¾ taza de puerros en rodajas (las
partes blancas y verde pálido)

¼ taza de aceite de oliva extra
virgen

½ cucharadita de ajo en polvo

½ cucharadita de sal

⅛ cucharadita de pimienta negra

PREPARACIÓN

Lave muy bien los puerros antes de utilizar. Rebánelos en rodajas y colóquelos en un recipiente con agua. Una vez que haya removido el sucio, seque las rodajas en una toalla de papel. Coloque las espinacas, almendras y el jugo de limón en la licuadora. Licúe hasta que esté finamente picado. Después, añada el resto de los ingredientes y licúe hasta que el pesto tenga una textura pastosa. Sírvalo untado en sándwiches, como salsa para pasta, sobre pollo a la parrilla, o como merienda (botana) con palitos de zanahoria.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.