

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.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

PESTO PARA COMER CON TODO

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.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites