



## Pesto bazyliowe

★★★★★ (26)

10 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**162 kcal** / 1 porcję (35 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 469.96 kcal 23.5%	<b>Białko</b> 13.20 g 26.4%	<b>Węglowod.</b> 3.93 g 1.46%	<b>Tłuszcze</b> 46.40 g 66.29%	<b>Błonnik</b> 0.98 g 3.92%	<b>GDA</b> 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 drobkach.

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

Smacznego!

