



Pesto de Chicharos Verdes

8 Porciones • 1 Porción = 2 Cucharadas

INGREDIENTES

- 1 ¼ tazas de chícharos frescos o congelados
- ¼ taza de hojas menta frescas
- 1 diente de ajo pequeño pisado
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- 1 cucharadita de cáscara de limón
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/3 taza de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- Opcional: 1-2 cucharadas de agua para obtener la consistencia deseada

INDICACIONES

1. Si usa chícharos frescos, hierva agua en una cacerola, agregue los chícharos y cocine durante 1 minuto. Escorra los chícharos y enjuáguelos con agua fría. Si usa chícharos congelados, descongélelos poniéndolos en el agua fría.
2. Coloque los chícharos, las hojas de menta, el ajo, el queso, la cáscara de limón, y el jugo de limón en una licuadora. Mezcle hasta formar una pasta espesa. Agregue el aceite de oliva en un flujo constante con la licuadora en funcionamiento. Agregue aceite hasta alcanzar la consistencia deseada. Condimente con sal y pimienta.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2 Tablespoons
Amount per serving	
Calories	110
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 30mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 45mg	0%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

