

Πέστο από Σπανάκι



Μερίδες: ½ φ

Υλικά:

- ½ φ φρέσκο βασιλικό
- ½ φ φρέσκο μαϊντανό
- ¼ φ φρέσκα ρίγανη
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 2 κ.σ παρμεζάνα, τριμμένη
- 14 καρύδια
- 2 κ.σ ελαιόλαδο
- 2 κ.γ χυμό λεμονιού
- ½ κ.γ αλάτι
- ¼ κ.γ πιπέρι

Εκτέλεση:

- Ενώστε τα βότανα, το σκόρδο, τη παρμεζάνα και τα καρύδια σε ένα πολυμίξερ.
- Χτυπήστε προσθέτοντας το ελαιόλαδο και το λεμόνι διαδοχικά μέχρι το μείγμα να είναι ψιλοκομμένο.
- Αλατοπιπερώστε και αφήστε σε θερμοκρασία δωματίου.

Ανά κ.σ:

- Θερμίδες: 67
- Πρωτεΐνη: 2 γρ.
- Υδατάνθρακες: 3 γρ.
- Λίπη: 6 γρ.

Σερβίρετε το πέστο σε θερμοκρασία δωματίου πάνω από τα μακαρόνια σας.