

Receta para: PESTO DEL JARDIN

Porción de muestra para 10-20 estudiantes

INGREDIENTES

- 3-4 tazas de verduras de hoja verde de su preferencia, lavados y secados (albahaca, cilantro, col rizada, espinaca, rúcula, acelga)
- 2 dientes de ajo
- 1/2 taza de semilla de girasol o calabaza, nuez de Indias o almendras rebanadas
- 1/3 taza de aceite de oliva o más
- sal a gusto

INSTRUCCIONES

1. Combine las verduras de hoja verde, ajo, y aceite de oliva en un procesador, licuadora, o molinillo de manivela y mezcla hasta que esté bien combinado.
2. Raspa los lados del procesador o licuadora si es necesario.
3. Agrega las semillas/nueces y mezcla o pulsa hasta que se incorpore bien a la mezcla.
4. Agregue aceite de oliva para lograr la consistencia deseada.
5. Condimenta con sal a gusto.
6. Sirve con rodajas de pepino/calabacín o tomate, tiras de pimiento, galletas saladas, tortillas, etc.

**¡Puedes convertir esta receta a humus dip! En la licuadora mezcla una lata (15 oz) de garbanzos (drenado y enjuagado) con tu pesto dip.*



⇒ SCHOOLYARD GARDENS ⇒