

TALLARINES CON PESTO DE BRÓCOLI



| Fácil



| 20 min.



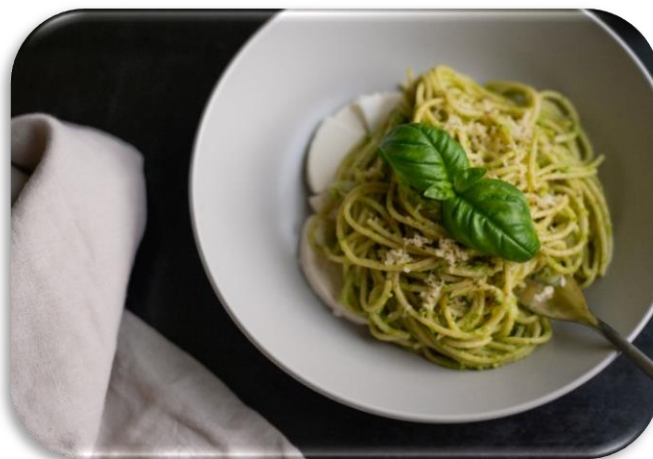
| 4 raciones



| 0,95 €/ración

INGREDIENTES

- 320 g tallarines integrales
- 1 brócoli
- 50 g almendras tostadas
- 50 ml aceite de oliva virgen extra
- 70 g queso manchego curado rallado
- Albahaca fresca
- Sal y pimienta




ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Cortar el brócoli y cocerlo al vapor.
2. Poner el brócoli, en una picadora y picar pequeño.
3. Añadir los almendras, aceite, sal, pimienta y la albahaca. Triturar hasta que quede homogénea. Añadir aceite hasta tener la consistencia deseada.
4. Cocer la pasta según las indicaciones del paquete.
5. Servir la pasta con un poco de salsa y espolvorear queso al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por ración	487 Kcal	57,5 g	2,9 g	20 g	4,7 g	16,7 g	5,1 g	0,8 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Puedes incluir el tallo del brócoli, o aprovecharlo para un caldo o una crema de verduras.
- Compra las almendras a granel, de esta manera evitas embalaje y compras la cantidad justa.

CONSEJOS CONSCIENTES

- El brócoli es una gran fuente de vitaminas y un alimento rico en fibra.
- Utiliza frutos secos al natural o tostados, evitas incrementar las grasas de la receta.