

# Recetas de biococina

## SALSA PESTO CON HOJAS DE ZANAHORIA

### Zanahoria. *Daucus carota subespecie sativus*

**Al contrario de lo que se cree, las hojas de las zanahorias son comestibles. Es más, antiguamente la zanahoria se cultivaba por sus hojas y aromáticas semillas y no por su raíz.**

**Las hojas de zanahoria son nutritivas, ricas en proteínas, minerales, vitaminas y fibra. Además son fuente de Potasio y Calcio.**

**De sabor ligeramente parecido al perejil, aunque algo más amargo, por ello, como en muchas otras verduras, utilizar las hojas y quitar los tallos verdes, les resta un poco el amargor.**

**Las hojas de zanahoria las podemos utilizar de múltiples maneras: como parte de caldos, en guisos o sopas, en ensalada, en batidos verdes, como té, salteado con otras verduras o en vinagreta o pesto.**

**Muchas veces no tienen buen aspecto. Descarta las que estén marrones o se vean pasadas. El resto puedes dejarlas unas horas en agua fría para que recuperen su tersura.**



# Recetas de biococina

## SALSA PESTO CON HOJAS DE ZANAHORIA

Os mostramos como elaborar una salsa pesto utilizando las hojas de zanahoria. Para la elaboración de esta salsa podemos emplear almendras, nueces o piñones, todos muy nutritivos. Utiliza lo que tengas en casa. En este caso vamos a elaborar la receta con almendras.

### Ingredientes

- 3 dientes de ajo
- 100 ml de aceite de oliva
- ½ taza de almendras, nueces o piñones
- 100 gr de parmesano (o del queso que tengas en la nevera)
- Las hojas frescas de zanahoria
- Y un poco de sal (al gusto)



# Recetas de biococina

## SALSA PESTO CON HOJAS DE ZANAHORIA

### Preparación



- *Previamente ponemos a remojo, en agua caliente, las almendras para retirar la piel fácilmente*



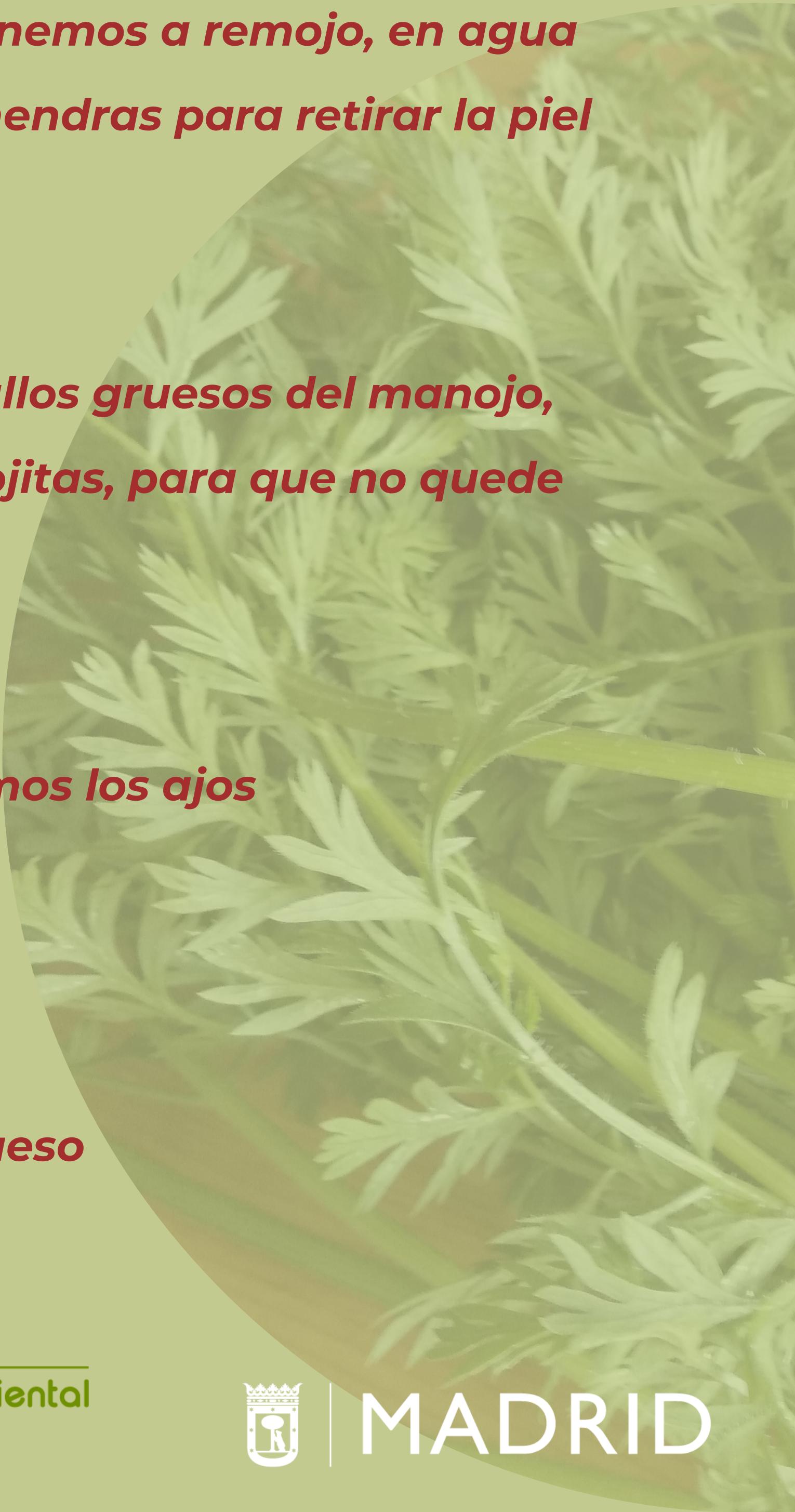
- *Retiramos los tallos gruesos del manjo, utilizando las hojitas, para que no quede fibrosa la salsa*



- *Pelamos y picamos los ajos*



- *Troceamos el queso*



# Recetas de biococina

## SALSA PESTO CON HOJAS DE ZANAHORIA

### Preparación



- Pelamos las almendras



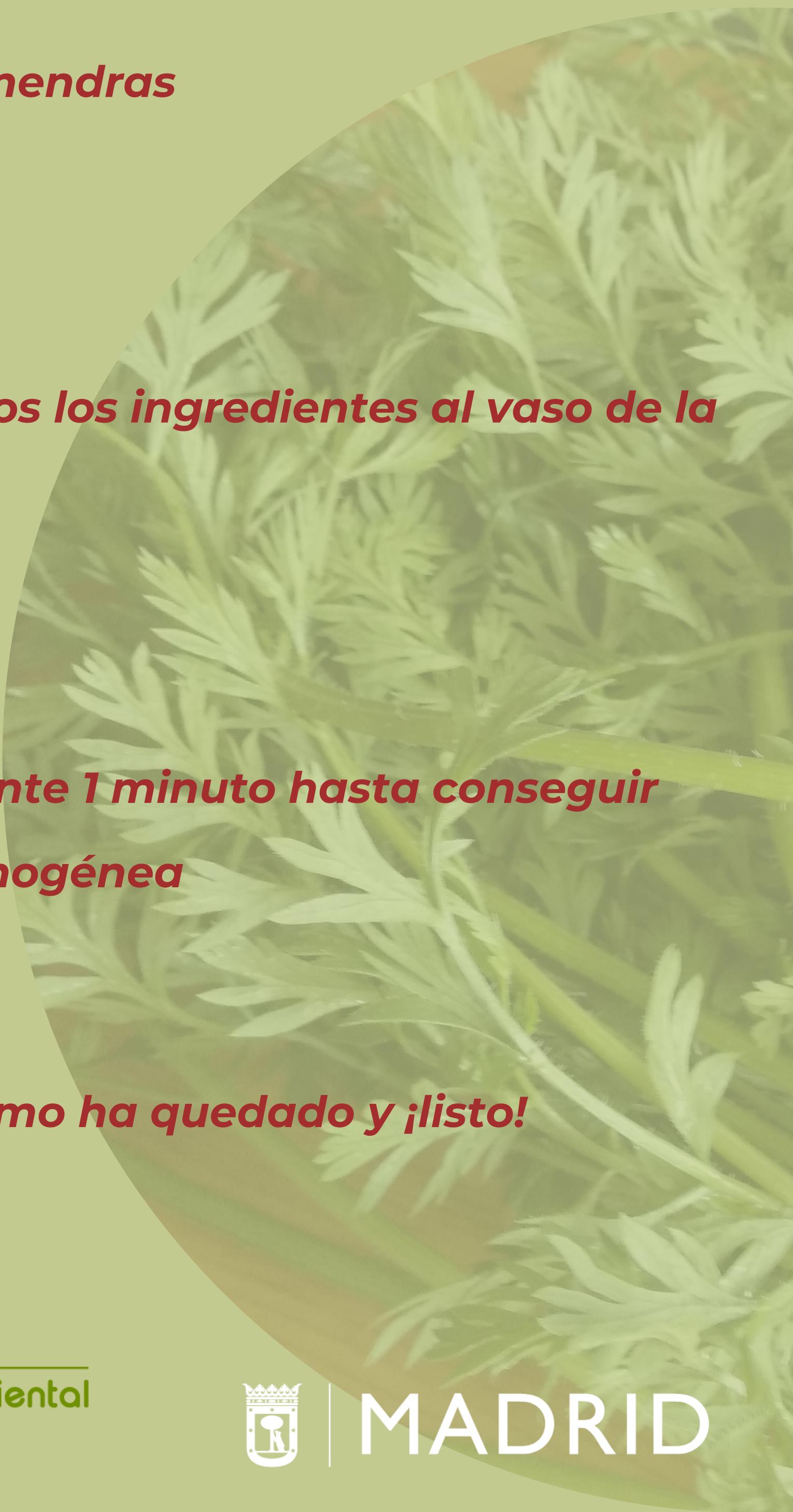
- Agregamos todos los ingredientes al vaso de la batidora



- Trituramos durante 1 minuto hasta conseguir una mezcla homogénea



- Degustamos como ha quedado y ¡listo!



# Recetas de biococina

## SALSA PESTO CON HOJAS DE ZANAHORIA

### Consejos

- *Si no vas a consumirla en el momento o hiciste de más, puedes embotar y conservar en la nevera o congelar.*
- *Reutiliza botes de cristal limpios de otros alimentos para conservar la salsa, recuerda no llenar del todo el bote para evitar que rompa.*
- *No olvides recoger los tallos, las peladuras de ajos y la piel de las almendras para llevarlas al cubo de la orgánica y así devolver a los suelos de cultivos, la materia orgánica y los nutrientes de los restos orgánicos, a través del agrocompostaje.*

#QuetateEnCasa.



Centro de Información y Educación Ambiental  
El Retiro



MADRID

