

REDcetas hortícolas



NOMBRE DEL PLATO

Pesto de Rúcula

NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO

Equipo educativo red de huertos escolares sostenibles

TIPO DE PLATO

Acompañamiento, salsas

INGREDIENTES

- 2 tazas de rúcula
- Media taza de nueces o almendras
- 1 diente de ajo
- Media taza de queso parmesano rallado
- Media taza de aceite de oliva
- Sal al gusto



REDcetas hortícolas

PREPARACIÓN

1. Mezcla todos los ingredientes en un bol
2. Pasamos la mezcla por una licuadora o procesador hasta obtener una textura suave.
3. Servimos en una salsera, o taza
4. Se puede servir como pesto en pastas, para completar sándwiches o como acompañamiento para carnes.

