

Pea Pesto

Makes 8 servings

Cook time: 15 minutes

Ingredients:

1 cup frozen peas (can also use fresh or canned)
1/2 cup grated Parmesan cheese
1 cup basil leaves
1 cup spinach (fresh, frozen, or canned)
1/2 cup walnuts
2 cloves garlic
1/4 cup extra virgin olive oil
1/4 cup water
1/4 teaspoon salt
1/4 teaspoon black pepper



1. For the pesto, add peas, Parmesan cheese, basil, spinach, walnuts and garlic into a food processor or blender.
2. Add in water, oil, salt, and pepper. Blend until the ingredients are combined to form a thick sauce.
3. Place pesto in an airtight container. Refrigerate until needed.
4. Serve over pasta or try as a dip with carrots and broccoli.

Nutrition information per serving: Calories 147, Dietary Fiber 2g, Protein 4g, Total Fat 13g, Carbohydrates 5g, Sodium 160mg



Adapted from: MyPlate.gov

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Pesto de guisantes

Rinde 8 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

1 taza guisantes congelados (también se pueden usar frescos o en lata)
1/2 taza queso Parmesano rallado
1 taza hojas de albahaca
1 taza espinacas (frescas, congeladas o enlatadas)
1/2 taza nueces de nogal
2 clavos ajo
1/4 taza aceite de oliva virgen extra
1/4 taza agua
1/4 cucharadita sal
1/4 cucharadita pimienta negra



1. Para el pesto, añada los guisantes, queso parmesano, albahaca, espinaca, nueces y ajo en un procesador de alimentos o licuadora.
2. Añada agua, aceite, sal y pimienta. Licúe hasta que todos los ingredientes se hayan mezclado y formado una salsa espesa.
3. Almacene el pesto en un recipiente hermético. Refrigere hasta que lo necesite.
4. Es excelente si se sirve sobre vegetales o pasta o pruébelo como un aderezo para zanahorias y brócoli.

Información nutricional por porción: Calorías 147, Carbohidratos 5g, fibra dietética 2g, Proteína 4g, grasa total 13g, Sodio 160 mg



Adaptación: EatFresh.org

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.