

## **Pesto z bazylii**

### **Wskazówki**

- Czas przygotowania: 10 minut
- 25 łyżeczek
- Wartość odżywcza 1 łyżeczki: 32 kcal \ B-1 g \ T-0 g \ W-3 g \ Bł-0 g
- Wartość odżywcza 100 g pesto: 535 kcal \ B-13 g \ T-52 g \ W-5 g \ Bł-1 g

### **Składniki**

- ✓ bazylii, świeża – 3 duże garście (30 g)
- ✓ słończnik, nasiona – 2 łyżki (20 g)
- ✓ ser parmezan, tarty – 4 łyżki (30 g)
- ✓ oliwa – 6 łyżek (60 g)
- ✓ czosnek – 2 sztuki (10 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

### **Przygotowanie**

Pestki słończnika podpraż na patelni. Wszystkie składniki przetóź do blendera i zmiksuj na pastę.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/pesto-z-bazylii/>