

## **Pesto z suszonych pomidorów**

### **Wskazówki**

- Czas przygotowania: 10 minut
- 10 łyżek
- Wartość odżywcza 1 łyżki: 84 kcal \ B-2 g \ T-8 g \ W-1 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g pesto: 456 kcal \ B-11 g \ T-43 g \ W-7 g \ Bł-4 g

### **Składniki**

- ✓ suszone pomidory w oleju – 8 sztuk (80 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ bazylia, świeża – 1/2 garści
- ✓ ser parmezan, tarty – 2 łyżki (20 g)
- ✓ słonecznik, nasiona – 3 łyżki (30 g)
- ✓ oliwa – 5 łyżek (50 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

### **Przygotowanie**

1. Nasiona słonecznika podpraż na patelni. Suszone pomidory, czosnek, bazylię, ser, sól, pieprz, oliwę i nasiona słonecznika wrzuć do pojemnika blendera. Zmiksuj na pesto.

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