

Veggie Top Pesto

7 Servings

Ingredients

- 2 cups **radish top greens**
- 2 Tbs **walnut pieces** or other nuts
- 2 Tbs grated **Parmesan cheese**
- 1 large **garlic clove**
- 2 Tbs **vegetable oil**
- ½ tsp **salt**
- ½ tsp **ground pepper**



Nutrition Information*

Serving Size: 3 Tbs.

Calories: 60
Total Fat: 6g
Saturated Fat: 1g
Protein: 1g
Sodium: 190mg
Carbohydrates: 1g
Added Sugar: 0g
Fiber: 0g

Instructions

1. Place radish greens, walnuts, Parmesan Cheese, oil, garlic, salt and pepper into a food processor or blender.
2. Blend until smooth.
3. Add to pastas, sandwiches or any dish of your choice

**Nutrition information does not include radish top greens in analysis.*

Pesto de Hojas de Vegetales

7 Porciones

Ingredientes

- 2 tazas de **hojas de rábano**
- 2 cucharadas de **nueces** (u otro tipo de nuez o semilla)
- 2 cucharadas de **queso Parmesano** rallado
- 1 **diente de ajo** grande
- 2 cucharadas de **aceite vegetal**
- ½ cucharadita de **sal**
- ½ cucharadita de **pimienta en polvo**



Información Nutricional

Tamaño de Porción:
3 Cucharadas

Calorías: 60
Grasa Total: 6g
Grasa Saturada: 1g
Proteína: 1g
Sodio: 190mg
Carbohidratos: 1g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 0g

Preparación

1. Coloque las hojas de rábano, nueces, queso, aceite, ajo, sal y pimienta en un procesador de alimentos o licuadora.
2. Procese o licúe hasta que esté homogéneo.
3. Agregue a pastas, sandwiches o cualquier platillos de su preferencia.

** La información nutricional no incluye hojas de rábano en el análisis nutricional.*

