



całość 485 kcal

1 łyżka 20 g ok. 45 kcal

Pesto bazyliowo – pietruszkowe

Składniki:

100 gram świeżej bazylii
pęczek zielonej pietruszki
¼ szklanki oliwy z oliwek
1 łyżka pestek słonecznika
1 ząbek czosnku
1 łyżka drobno tartego żółtego sera
¼ łyżeczki soli

Sposób przygotowania:

Listki bazylii i pietruszki umyć i odsączyć z wody. Wszystkie składniki włożyć do wysokiego naczynia, zmiksować blenderem. Całość przełożyć do słoiczka. Można przechowywać w lodówce przez okres 3-4 tygodni.



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ CUKRU



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
WEGAŃSKA



POTRAWA
BEZ DROZDZY