



Pesto de zanahoria y pepitas de calabaza

Porciones:

Ingredientes	Cantidades	Explicación
Tallos de zanahoria	250 gramos	Lavar / desinfectar los vegetales, reservar.
Ajo dientes	2 piezas	Con la ayuda de un cuchillo, cortar finamente los tallos (con hojas) de zanahorias, reservar.
Pepitas de calabaza	50 gramos	Colocar la pepitas de calabaza y el ajo dentro del vaso de un procesador, moler por unos segundos.
Aceite de oliva virgen extra	50 gramos	
Albahaca, hojas	60 gramos	
Sal o sustituto	c/s	Agregar al paso anterior, los tallos de zanahoria, aceite, albahaca, sal, pimienta, limón y levadura, procesar hasta lograr la consistencia deseada.
Pimienta	c/s	
Limon Eureka	50 - 80 gramos	
Levadura nutrimental	20 gramos	
Agua	300 gramos	Ajustar la densidad de la preparación agregando la cantidad de agua requerida.
Baguette integral, rebanada	100 gramos	Transferir la preparación hacia un contenedor de servicio.
Pasta integral, cocinada	200 gramos	Utilizar para condimentar el pan o bien a modo de salsa con la pasta cocinada.

Observaciones: La palabra pesto proviene del genovés (Italia) pestà - pestare y significa machacar o moler.



Pasta, frijoles y hojas de betabel

Porciones:

Ingredientes	Cantidades	Explicación
Aceite de oliva virgen extra (opcional)	20 gramos	Lavar / desinfectar los vegetales, reservar. Colocar el aceite en una olla, cocinar la cebolla los ajos y la pimienta por 2 a 3 minutos a fuego medio.
Cebolla, blanca	250 gramos	
Ajo, dientes	8 - 10 gramos	Agregar al paso anterior las alubias (con caldo), las hierbas, las hojas de betabel y el curry, integrar, continuar a fuego medio con la olla tapada, llevar a ebullición por 3 minutos.
Pimienta negra molida	c/s	
Alubias cocidas refrigeradas (con caldo)	300 gramos	Incorporar a la olla la pasta cocida, ajustar nivel de sal, continuar a fuego por 1 minuto.
Hierbas italianas, mezcla	4 - 5 gramos	
Hojas de betabel, julianas "blanqueadas"	200 gramos	Servir en los paltos deseados, agregar en la superficie de la preparación un poco de levadura nutricional.
Curry en polvo	2 - 3 gramos	
Pasta corta, cocida, refrigerada	100 gramos	
Sal o sustituto	c/s	
Levadura nutricional (opcional)	c/s	

Observaciones: