

Arugula Pesto Sauce

Pesto is traditionally an Italian, uncooked sauce made of basil, garlic, pine nuts, olive oil and parmesan cheese. Pesto can be made with almost any herb or green leafy vegetable including kale, basil, parsley, cilantro and arugula.

Ingredients

2 garlic cloves
½ cup walnuts or pine nuts (if available)
4 cups packed arugula leaves
¼ cup extra-virgin olive oil or canola oil
¼ cup water
2 ounces grated parmesan or cotija cheese (if available)
¼ teaspoon salt

Directions

Place garlic cloves, nuts and arugula in a blender or food processor and pulse until finely chopped.

With machine running, slowly add the olive oil and water until a paste forms.

Serving Ideas

Cook Pasta. Drain and reserve a little pasta water. Toss 1 tablespoon arugula sauce with 1 cup hot pasta, incorporating a little reserved pasta water until the desired consistency is reached. Can also stir into 1 tablespoon sauce into 1 cup cooked rice. Drop a spoonful into favorite soup for added flavor.

Nutrition Information

Serves 20
Serving Size: 1 tablespoon

Calories 57; Total fat 5g; Sat. Fat 1g; Chol. 2mg; Sodium 69mg; Carb 1g; Fiber 0g; Sugars 0g; Protein 2g; Potassium 33mg; Phosphorus 33mg

Salsa Pesto de Rúcula

Pesto es tradicionalmente una italiana, sin cocinar Salsa de albahaca, ajo, piñones, aceite de oliva y queso parmesano. Pesto puede hacerse con casi cualquier hierba o verde frondoso vegetal incluyendo la col rizada, albahaca, perejil, cilantro y rúcula.

Ingredientes

2 dientes de ajo
½ taza de nueces o piñones (si está disponible)
4 tazas llenados rúcula hojas
¼ taza aceite de oliva virgen extra o aceite de canola
¼ taza de agua
2 onzas queso parmesano rallado o queso cotija (si está disponible)
¼ cucharadita de sal

Direcciones

Lugar de ajo clavo de olor, frutos secos y rúcula en una licuadora o procesador de alimentos y pulse hasta que finamente.

Con la máquina funcionando, agregue lentamente el aceite de oliva y el agua hasta forma una pasta.

Porción Ideas

Cocinan Pasta. Escurrir y reservar un poco de agua de pasta. Mezcle 1 cucharada de salsa de rúcula 1 taza pasta caliente, incorporar un poco de agua la pasta reservada hasta que se alcance la consistencia deseada. Puede también revolver en salsa de 1 cucharada en 1 taza de arroz cocido. Coloque una cucharada en sopa favorita para mayor sabor.

Información nutricional

sirve 20
tamaño de porción: 1 cucharada
57 calorías; Grasa total 5g; Sáb grasa 1g; Chol. 2mg; Sodio mg 69; Carbohidratos 1g; Fibra 0g; Azúcares 0g; Proteína 2g; Potasio mg 33; Fósforo magnesio 33