



ROGUE VALLEY FARM TO SCHOOL
La Cosecha del Mes

WWW.RVFARM2SCHOOL.ORG/HARVEST

PESTO DE HORTALIZAS DE PRIMAVERA

INGREDIENTES:

- 2 ½ tazas de col rizada tierna u otro mezcla de hortalizas de primavera y hierbas
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de aceite de oliva
- ½ taza de semillas de girasol
- ½ cucharadita de sal
- Jugo de un limón
- 1 cucharadita de vinagre de vino tinto

INSTRUCCIONES:

1. Pon todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos y licua hasta que esté suave
2. Prueba el pesto y ajusta el sazónamiento si quieres.

