

RECETA PESTO CASERO

UNA DE LAS RECETAS
MÁS FÁCILES
PARA EVITAR PROCESADOS

Hacer pesto en casa es una forma deliciosa de reconectar con los ingredientes reales. Puedes elegir aceite de buena calidad, frutos secos que te sienten bien, y un queso auténtico, sin aditivos ni trucos industriales. Es un acto pequeño con un impacto grande en tu salud y en el planeta.



www.naleplanet.com

Nale & Planet



LO MEJOR ES
QUE
PREPARARLO
SOLO TOMA
UNOS
MINUTOS. SIN
ETIQUETAS
CONFUSAS NI
CONSERVANTES
INNECESARIOS.

HABLEMOS UN POCO DE LA ALBAHACA

¿SABÍAS ESTO?

La albahaca no solo aporta un aroma y sabor únicos, también es una planta medicinal poderosa. Rica en antioxidantes como los flavonoides, ayuda a combatir el estrés oxidativo y a fortalecer el sistema inmunológico.

Tiene propiedades antiinflamatorias naturales y puede apoyar la digestión gracias a sus aceites esenciales. Incluir albahaca en tus preparaciones es una forma sencilla y deliciosa de sumar bienestar a tu alimentación consciente.

RECETA

🔑 Instrucciones:

1. Lava y seca bien las hojas de albahaca.
2. Coloca en un procesador pequeño o mortero: albahaca, piñones, ajo, queso y sal.
3. Procesa agregando el aceite poco a poco hasta lograr una textura cremosa y homogénea.
4. Ajusta sal o añade unas gotas de limón si te gusta ese toque extra.

Ingredientes para dos platos de pasta:

- 1 taza relativamente compactada de hojas de albahaca frescas
- 2 cucharadas de piñones partidos (puedes sustituir por almendras, macadamias o nueces)
- 1 diente de ajo pequeño o una cucharita pequeña de ajo en polvo
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado (orgánico)
- 5 cucharas de aceite de oliva virgen extra
- Unas gotas de jugo de limón (opcional, para realzar el sabor y conservar el color)
- Sal al gusto (aprox media cucharita)

LO FEO DEL PESTO INDUSTRIALIZADO!!!

NO SIEMPRE ES IGUAL PERO SUELE CONTENER LOS SIGUIENTES INGREDIENTES



Aceites refinados (girasol, colza, soya): Aumentan la inflamación debido a su alto contenido de ácidos grasos omega-6, lo que puede desbalancear el ratio omega-3/omega-6 y contribuir a enfermedades crónicas.

Quesos ultraprocesados: Contienen grasas trans y aditivos que pueden ser difíciles de digerir, y en algunos casos, pueden contribuir a problemas digestivos e inflamación.

Potenciadores de sabor (glutamato monosódico, extractos de levadura): El glutamato monosódico (MSG) se ha relacionado con dolores de cabeza, reacciones alérgicas y efectos adversos en el sistema nervioso.

Conservantes y acidulantes: El ácido cítrico y el benzoato de sodio pueden irritar el sistema digestivo y provocar reacciones alérgicas en algunas personas, mientras que los conservantes en exceso pueden alterar la microbiota intestinal.

Colorantes (clorofila cobre-sódica, artificiales): Algunos colorantes sintéticos están asociados con reacciones alérgicas, hiperactividad y trastornos del comportamiento en niños, además de posibles efectos cancerígenos a largo plazo.

Otros ingredientes (azúcares, jarabe de glucosa, goma xantana): Los azúcares añadidos contribuyen al aumento de peso, resistencia a la insulina y enfermedades metabólicas, mientras que la goma xantana puede causar malestar digestivo y distensión abdominal.