

# All About Nuts



**Nuts** are high in calcium, folic acid, magnesium, potassium, vitamin E and fiber

Shelled **nuts** can be stored, airtight in a refrigerator for up to four months or frozen for up to 6 months

Take care not to toast a **nut** too long or it will impart a bitter, burnt flavor to the dish

Nuts are a great source of healthy fat



## RECIPE

### Garlic Pesto



**Servings:** 6

**Prep time:** 20 minutes

**Ingredients:**

2 bunches fresh basil , stems removed

1 garlic clove

1/2 cup extra-virgin olive oil

1/2 cup parmesan cheese

2 tablespoons nuts, such as: walnuts, almonds, pine nuts, etc.

**Preparation:**

1. Combine the basil, pine nuts, garlic, and olive oil in a blender and blend to a puree.
2. Add the cheese, salt and pepper, and blend again.
3. Use on pasta, bread, or meat.



# Todo Sobre las Nueces!



Todo sobre las **nueces**

**Nueces** tienen mucho calcio, ácido fólico, magnesio, potasio, vitamina E y fibras

**Nueces** sin cáscaras pueden ser almacenadas en potes herméticos en la heladera por 4 meses o en el congelador por 6 meses

No tueste las **nueces** por mucho tiempo, la comida tendrá un sabor quemado



## RECETA

### Pesto



**Numero de porciones:** 6

**Tiempo de preparo:** 20 minutos

**Ingredientes:**

2 mazos de albahacas frescas

1 diente de ajo

½ taza de aceite de oliva

½ taza de queso parmesano

2 cucharadas de nueces

(almendras, piñones, nuez de Castilla, castañas)

**Instrucciones:**

1. Añadir las hojas de albahaca frescas, las nueces, el ajo y el aceite en la licuadora. Mezclar hasta volver un puré.
2. Añadir el queso, la sal y la pimienta y mezclar de nuevo.

