

Basil



Season: Spring-fall

Selection: Choose stems that are bright green with glossy leaves.

Growing Tip: Basil grows well with tomatoes and in containers!

Storage: Put cut basil stems in a jar of water in the fridge with a loose plastic bag over the leaves for up to a week. Or dry the basil leaves and store in a container.



ntfb.org/nutrition-services

Albahaca



Temporada: Primavera-otoño

Selección: Elija tallos que sean de color verde brillante con hojas brillantes.

Consejo de crecimiento: ¡La albahaca crece bien con tomates y en recipientes!

Almacenamiento: Coloque los tallos de albahaca cortados en un frasco de agua en el refrigerador con una bolsa de plástico suelta sobre las hojas hasta por una semana. O seque las hojas de albahaca y guárdelas en un recipiente.



ntfb.org/nutrition-services

Basil Pesto



Servings: 6
Time: 15 minutes

INGREDIENTS:

- 2 tablespoons of pine nuts
- 2 cups fresh basil, stems removed
- ½ cup of extra virgin olive oil
- ½ cup grated parmesan cheese

DIRECTIONS:

1. Cook pine nuts in a medium pan on medium heat, stirring for 3 to 5 minutes or until golden brown.
2. Transfer to plate or bowl to stop cooking and let cool
3. Combine, pine nuts, basil, and parmesan to food processor and pulse until fully blended
4. Add in olive oil slowly while food processor is on low speed.

Adapted by: www.allrecipes.com

This institution is a provider of equal opportunities. This material was funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

Pesto de Albahaca



Servings: 6
Time: 15 minutes

INGREDIENTES :

- 2 cucharadas de piñones
- 2 tazas de albahaca fresca, tallos eliminados
- 1/2 taza de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 taza de queso parmesano rallado

PREPARACIÓN:

1. Cocine los piñones en una sartén mediana a fuego medio, revolviendo durante 3 a 5 minutos o hasta que estén dorados.
2. Pasar al plato o bol para dejar de cocinar y dejar enfriar
3. Combine los piñones, la albahaca y el parmesano en el procesador de alimentos y el pulso hasta que estén completamente mezclados.
4. Agregue aceite de oliva lentamente mientras el procesador de alimentos está a baja velocidad.

Adaptado by: www.allrecipes.com

Esta institución es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).