

## Pasta con pesto de albahaca



La pasta es un alimento saludable que forma parte de la [dieta mediterránea](#). Se recomienda al menos 2 días a la semana. A los niños les encanta. Además de los hidratos de carbono buenos aporta fibra y [vitaminas](#) (B y E), fósforo y magnesio.

Esta es una de las salsas para pasta más tradicionales, fácil de hacer y muy sabrosa.

La albahaca es una hierba aromática. Además de su increíble olor y sabor, aporta vitaminas (C, K) y [minerales](#) (hierro, calcio). Los piñones [grasas saludables \(omega 3 y 6\)](#), proteínas, vitaminas (E) y minerales.

El [queso](#) Parmesano es una variedad italiana de queso curado, muy sabroso. Aunque aporta calcio y fósforo, no se debe consumir en cantidad por los altos aportes de sal y grasa. Tiene un precio algo elevado aunque si elegimos el Grana Paddano es más barato que el Reggiano.

### ¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (para 4 personas).

- 400 g. de pasta larga (menos cantidad si los niños son pequeños)
- 30 gramos de hojas de albahaca fresca sin tallos.
- 50 gramos de queso parmesano rallado.
- 25 gramos de piñones.
- 50 gramos de aceite de oliva virgen
- Un diente de ajo pequeño.

- Una pizca de sal gorda.

## ¿Cómo lo preparo?

Quitar los tallos de la albahaca que ha de ser fresca y de calidad. Lavarlas y secarlas muy bien con papel de cocina porque si están húmedas se oscurece la salsa. Tradicionalmente se hacía con mortero pero está igual de rica y es más rápido en la batidora. Se ponen todos los ingredientes en el vaso y se tritura hasta que quede una [crema rugosa](#).

Reservar en la nevera protegida de la luz y bien tapado para que no se oxide. 

La pasta, se hace al momento de la comida. Hervirla, en abundante agua con un poco de sal y destapada. Incorporarla en el agua una vez que esta comience a hervir. Controlar el tiempo que indique el fabricante para que no se pase.

Se cuela y se pasa inmediatamente a los platos. Añadir 1-2 cucharadas soperas de salsa por persona. A los niños, mejor probar con menos cantidad. Puede añadirse un poco de queso parmesano rallado por encima.

**\* Niños a partir de 12-15 meses.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

### Archivos adjuntos:

 [pasta\\_con\\_pesto\\_de\\_albahaca.\\_salsa\\_pesto-convertido.pdf](#)

### Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)

---