

HAPPY HOUR HEALTHY HOUR

APERITIVO IN FARMACIA



RICETTA PESTO CON SEMI DI CANAPA E MANDORLE

Ingredienti

4 tazze di basilico
50 g di mandorle bio con la buccia
100 g di semi di canapa
40 g di olio evo
40 g di acqua
3 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
sale rosa himalayano e pepe nero q.b.

Procedimento:

Polverizzare le mandorle, poi aggiungere semi di canapa, basilico, olio, acqua; frullare.
Mettere sale rosa himalayano, pepe e lievito in scaglie e frullare ancora fino ad ottenere la consistenza desiderata. Aggiustare nel caso con un filo di olio o acqua.
Conservare in frigorifero in un barattolo di vetro chiuso con la superficie del pesto ricoperta di olio affinché si conservi a lungo.

Al posto del basilico si può utilizzare prezzemolo, cavolo nero, o rucola.

Questo pesto vegan saporito e molto cremoso e' perfetto su crostini, pasta, spaghetti di zucchine, piadine e crepes salate. Le mandorle sono una fonte di calcio; invece i semi di canapa contengono proteine vegetali ricostituenti e omega3 ed omega6 secondo un rapporto proporzionale ottimale e che garantisce un'azione antinfiammatoria anche nei confronti di ossa e muscoli.