

Pesto de Rúcula y Nueces

La **rúcula** destaca por su aporte de **provitamina A** (50g de rúcula aporta el 40% de las recomendaciones diarias), **vitamina K** (68% de las RDA, en sólo 50g), **B9** (12% por ración de pesto), más **Calcio** que la leche (160mg en 100g), **hierro** y otros oligoelementos en menor cantidad. Las **nueces** por su parte, son **ricas en proteínas, Magnesio (que favorece la absorción de calcio), Fósforo, Cobre y Manganeso** (importante antioxidante muy beneficioso para la piel). Esta receta se complementa muy bien con la **levadura de cerveza, abundante en vitaminas del grupo B** (a excepción de la B12), que la convierte en un chute de energía.

INGREDIENTES:

- 50g Rúcula
- 30g Nueces
- 1 Diente de ajo pequeño
- 1 Cucharada Levadura de cerveza o levadura nutricional
- 1 Cucharada aceite de oliva

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Poner las nueces a remojo 8 horas (como mínimo 4 horas), para facilitar la eliminación de fitatos y así poder absorber mejor las vitaminas y minerales de los frutos secos. Escurrir.
2. Triturar todos los ingredientes juntos, hasta conseguir una pasta.