

## Pesto di radicchio e mandorle

*Lo sapevi che non esiste un solo pesto?*

*Un pesto alternativo perfetto per render più appetitosi agli occhi dei bambini pasta, riso o altri cereali integrali.*



La strada verso il cambiamento si affronta a piccoli passi. Un esempio? Se hai capito il **valore dei cereali integrali**, puoi **condividere questa tua scoperta anche con i tuoi bambini**. Per abituarli al sapore dell'integrale puoi cominciare proponendo un buon piatto di pasta condita in un modo appetitoso in modo che si possano abituare pian piano al gusto tutto nuovo dell'integrale. Per questo, puoi provare questo invitante pesto di radicchio e mandorle.

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 5 minuti**

### Ingredienti (per 4 persone)

1 radicchio tardivo medio  
40 g di mandorle intere (non spellate)  
3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva  
20 g di parmigiano  
sale

### Procedimento

1. Lava il radicchio e lascialo a bagno in acqua fredda per 10 minuti.
2. Trita nel mixer le mandorle, il parmigiano insieme all'olio.
3. Asciuga il radicchio, taglialo a pezzetti e trita il tutto.
4. Aggiungici infine il sale.

Prima di utilizzare il pesto diluiscilo con un po' di acqua di cottura. Il pesto si conserva in frigo per 4/5 giorni.