

Pesto di piselli freschi, pistacchi e menta

Molto più che una crema! Un concentrato di freschezza, proteine vegetali ed energia.



Pensa a una crema. Ti verrà mente qualcosa di estremamente grasso, se non addirittura unto, sia che sia carico di sapidità o di dolcezza. Oggi hai l'occasione di cambiare la tua prospettiva. Infatti, puoi fare la conoscenza di una crema come non l'hai mai vista... o meglio di un pesto. È un pesto che puoi preparare proprio tu in soli **3 semplicissimi passaggi e 5 minuti** e a base di soli ingredienti freschi e di stagione come i piselli. Nota bene, inoltre, quanto questo pesto può offrire tanta **energia** al tuo corpo grazie ai nutrienti contenuti proprio nei piselli e anche nei pistacchi.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 5 minuti

Ingredienti (per 1 persona)

120 g di piselli freschi surgelati

50 g di pistacchi sgusciati non salati Bio,Logico Despar

10 g di rucola fresca Era Ora Despar

10 foglioline di menta

olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium q.b.

sale

pepe

Procedimento

1. Monda, lava, asciuga e taglia grossolanamente la rucola. Mettila nel mixer e aggiungi i piselli freschi.
2. Unisci nel mixer i pistacchi tagliati grossolanamente al coltello e le foglie di menta.
3. Aggiungi un pizzico di sale e pepe e, mentre frulli il tutto, aggiungi olio quanto basta fino a ottenere una consistenza cremosa.