

PAPAS

SALTEADAS AL PESTO

INGREDIENTES (5 porciones)	Valor Nutricional por servicio
3 cdas. aceite de oliva Betis For Cooking	250 Calorías
2 libras de papas rojas hervidas y cortadas	150 Calorías de Grasa
1/3 taza aceite de oliva Betis Extra Virgin Olive Oil & Garlic	17g Grasa Total
2 tazas de albahaca	2.5g Grasa Saturada
1/4 taza de nueces	0g Trans
1/3 taza queso parmesano rallado bajo en grasa	0mg Colesterol
Sal reducida en sodio y pimienta a gusto	80mg Sodio
	22g Carbohidratos
	3g Fibra
	1g Azúcar
	5g Proteína

PROCEDIMIENTO

En una sartén grande a fuego medio alto, calentar el **Betis For Cooking** y agregar las papas hervidas y saltearlas por 2 minutos aproximados. En una licuadora, colocar el resto de los ingredientes y licuarlos hasta obtener una masa espesa. Agregar la salsa a las papas y mezclar uniformemente. Retirar del fuego y servir inmediatamente.

