



CON

**PESTO
ALBAHACA**

—Aderezo—



PESCADO AL PESTO



INGREDIENTES

- 4 filetes de tilapia
- Jugo de 2 limones
- 10 cucharadas de aderezo **PESTO ALBAHACA "LA CHULA"**

PREPARACIÓN

- 1** Se le pone el jugo de limón al pescado y se deja macerar por 1 hora
- 2** Se quitan los jugos y se separa el pescado
- 3** En un refractario se untan con **PESTO ALBAHACA "LA CHULA"**, que queden bien cubiertos los filetes de pescado.
- 4** Se mete al horno hasta que esté bien cocido.
- 5** Puede cocinarse también en un sartén o cacerola. Es delicioso y fácil de hacerse
- 6** Se puede servir con jitomates rebanados.



El **limón** es un buen diurético, capaz de eliminar las toxinas del cuerpo, debido al ácido cítrico que posee.

Y listo... ¡A disfrutar!

PECHUGAS AL PESTO



INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo partidas a la mitad sin piel ni hueso.
- 1 taza de aderezo **PESTO ALBAHACA "LA CHULA"**
- 2 cucharadas de aceite de oliva.

PREPARACIÓN

- 1** Se sellan los cuatro lomos de pollo con el aceite de oliva por ambos lados
- 2** Se ponen bañados en el **PESTO ALBAHACA "LA CHULA"** en una cacerola o refractario para cocinarlo u hornearlo según el gusto hasta que esté bien cocido
- 3** Con unas pinzas sacar para rebanar y volver a poner en la salsa, calentar y servir.
- 4** Se puede servir con una ensalada de verduras de diferentes colores

Y listo... ¡A disfrutar!



El **aceite de oliva** virgen mejora la salud mental y el estado de ánimo

PAPAS CAMBRAY AL PESTO



INGREDIENTES

- 1/2 k Papas cambray
- 50 hrs de Mantequilla
- 1/2 taza de aderezo **PESTO ALBAHACA "LA CHULA"**

PREPARACIÓN

- 1** Se ponen a cocer las papas a que queden un poco duritas.
- 2** Se sancochan en mantequilla.
- 3** Se bañan con **PESTO ALBAHACA "LA CHULA"** y se calientan muy bien.
- 4** Se sirven para acompañar carne o como una botana deliciosa.

Y listo... ¡A disfrutar!



La **papa** es antiinflamatoria por lo que es una excelente opción si sufres de artritis y reumatismo.

BAGUETTE AL PESTO



INGREDIENTES

- 4 baguettes individuales
- 16 rebanadas de jamón horneado de pierna de su preferencia.
- 4 rebanadas de queso manchego.
- 8 cucharadas de aderezo **PESTO ALBAHACA "LA CHULA"**

PREPARACIÓN

1

Rebanar el pan a la mitad y untar **PESTO ALBAHACA "LA CHULA"** cada lado con una cucharada cada una

2

Poner 4 rebanadas de jamón y 1 de queso y taparla .

3

Se puede decorar con una aceituna encima. Poner rebanadas de jitomate, si así se quiere.

4

Disfrútalo con una ensalada de lechuga.

Y listo... ¡A disfrutar!



El queso manchego nos aporta una cantidad equilibrada de energía y proteína

TORNILLO AL PESTO

INGREDIENTES

- Pasta de tornillos para 4 personas
- 1/2 pechuga de pollo cocinada y picada finamente.
- 1 taza de aderezo **PESTO ALBAHACA "LA CHULA"**
- Queso parmesano al gusto.

PREPARACIÓN

1

Se cocina la pasta entre 8 y 13 min hasta que se encuentre al dente.

2

Se calienta ligeramente el **PESTO ALBAHACA "LA CHULA"** con el pollo y se mezcla con la pasta.

3

Se sirve bien caliente y se le pone encima el queso parmesano al gusto.

Y listo... ¡A disfrutar!



El **pollo** aumenta los niveles de serotonina en el cerebro, mejorando nuestro estado de ánimo.