



INGREDIENTS

- 2 cups baby spinach leaves (packed, about 4 ounces)
- 1 large garlic clove, peeled
- 1/4 cup lightly toasted walnuts or almonds
- 1/2 cup crumbled feta or shredded cheddar cheese
- 1/2 cup olive or vegetable oil
- 1/2 teaspoon kosher salt

SPINACH PESTO

Courtesy of Chop Chop Magazine

Time: 30 minutes

Servings: 1 cup

DIRECTIONS

1. Put all the ingredients in the bowl of the food processor fitted with a steel blade and process until the mixture is well chopped. Stop and use the spatula to scrape down the sides of the bowl if anything is getting stuck.
2. Use right away, or cover and refrigerate up to 2 days.

Notes:

To toast nuts:

Put them on a baking sheet in a 350-degree oven until they are fragrant and look a shade darker, about 5 minutes.

TRY THIS:

Substitute basil and/or parsley leaves for the spinach
Substitute 1 cup cilantro and 1 bunch scallions for the spinach, and ricotta for the feta or cheddar cheese
Substitute pecans or pine nuts for the walnuts or almonds

WATCH US COOK THE RECIPE!



Watch an interactive lesson and see our educators demonstrate the recipe at thefoodtrust.org/online-learning



SNAP-Ed
Pennsylvania

Healthy Food.
Healthy Moves.
Healthy YOU.

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through the PA Department of Human Services (DHS).



PESTO DE ESPINACA

Origen: Chop Chop Magazine

Tiempo: 30 minutos

de porciones: 1 taza

INGREDIENTES

- 2 tazas de hojas de espinacas baby (como 4 onzas)
- 1 diente de ajo grande, pelado
- 1/4 taza de nueces o almendras ligeramente tostadas
- 1/2 taza de queso feta desmoronado o queso cheddar rallado
- 1/2 taza de aceite de oliva o vegetal
- 1/2 cucharadita de sal kosher

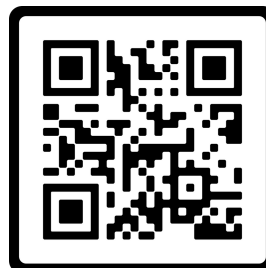
DIRECCIONES

1. Coloca las aspas en el procesador de alimentos.
2. Coloca todos los ingredientes dentro del tazón del procesador de alimentos y procesa hasta que la mezcla quede bien picada. Detente y utiliza la espátula para raspar los lados del tazón si algo se queda pegado.
3. Utiliza inmediatamente o cubre y refrigera hasta 2 días.

NOTES

1. Para tostar nueces:
2. Colócalas en una charola para hornear y dentro de un horno a 350 grados hasta que queden aromáticas y de un tono más oscuro, como en 5 minutos.
3. Otras combinaciones que nos agradan:
4. Sustituye las hojas de albahaca y/o hojas de perejil por las espinacas
5. Sustituye 1 taza de cilantro y 1 manojo de cebolletas por las espinacas, y queso ricota por el queso feta o queso cheddar
6. Sustituye nueces pecanas o piñones por las nueces o almendras

¡MÍRANOS COCINAR LA RECETA!



Vea una lección interactiva y vea a nuestros educadores demostrar la receta en thefoodtrust.org/online-learning



SNAP-Ed Pennsylvania **Healthy Food. Healthy Moves. Healthy YOU.**

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) a través del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (DHS).