

PESTO VEGANO DE PEREJIL, WAKAME Y NUECES

INGREDIENTES

- 75 gr. de Nueces, crudas o activadas *
- 1 diente de Ajo, pelado (opcional)
- 2 Tazas apretaditas de hoja de Perejil fresco, lavado y seco
- 1 trocico pequeño de alga Wakame seca, rehidratada en agua (opcional)
- 1 cucharadita de zumo de Limón
- 100 ml. de Aceite de Oliva virgen extra
- Sal marina
- 1 cucharada de Levadura nutricional (no es imprescindible, pero le da al pesto un toque de sabor a queso delicioso)

* Para una absorción óptima de los nutrientes, te recomiendo activar las Nueces y otros frutos secos antes de usarlos. Para ello solo tienes que remojarlos en agua tibia con un chorrito de zumo de limón o vinagre durante toda la noche. Al día siguiente puedes usarlos tal cual o bien secarlos en un deshidratador durante unas 12h., para poder así conservarlos durante semanas.

PROCEDIMIENTO

1. Coloca las Nueces en el vaso de una batidora de alta potencia o un procesador de alimentos junto con el Ajo y tritura, hasta obtener una consistencia de miguitas gruesas.
2. Añade el Perejil, el alga Wakame, el zumo de Limón y un poquito de Sal marina. Empieza a triturar mientras añades el Aceite de Oliva poco a poco, hasta obtener una consistencia de pesto.
3. Añade la Levadura nutricional y remueve bien.
4. Pasa el pesto a un tarrito de vidrio y cubre con un poco más de Aceite de Oliva, para evitar que se oxide. Puedes guardarlo así en la nevera durante muchos días y disfrutarlo en todo tipo de platos.