

# PESTO CON KALE, CILANTROY ALCACHOFAS



## INGREDIENTES

- 1 tazahojas de cilantro
- 1 taza de hojas frescas de albahaca
- 1/2 taza de corazones de alcachofas
- 2 dientes de ajo (al gusto)
- 1/4 cucharada de sal marina (opcional)
- Pimienta negra recién molida
- 1/4 de taza de aceite de olvia virgen extra
- 1/2 manojo de kale sin tallo y picada
- 1 taza de hojas de diente de león
- 1 rábano a rebandas
- 2 cucharadas de semillas de cáñamo
- 1/2 mango, en dados (opcional)

## PREPARACIÓN

1. Para el pesto, mezcla en un procesador el cilantro, albahaca, alcachofa, ajo, sal y pimienta.
2. Añade aceite de oliva al procesador y mezcla.
3. Coloca el kale en un bol y añade la mitad del pesto. Usa tus manos para masajear el kale.

PREPARACIÓN: 25 A 30  
MINUTOS  
RACIÓN: 2 PERSONAS.

4. Añade las hojas de diente de león o rúcula

5. Deja reposar y añade el mango antes de servir y las semillas de sésamo de topping.


## NOTAS Y TIPS

Esta es una gran receta detox. La col kale y las hojas de diente de león son de los top detoxificadores que ayudan al hígado y al riñón. Las alcachofas en este pesto tuneado arden más cuidado al hígado y reemplazan los lácteos de la receta tradicional

Puedes usar cualquier otra fruta en lugar de mango.

Puedes usar semillas de lino, de calabaza o girasol según el día de la rotación de semillas.



 Angies Healthy choices

 @angies\_healthies