



# Πέστο με αβοκάντο

30 λεπτά

Χρόνος  
Εκτέλεσης

4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

### Για το πέστο με αβοκάντο

- Βάζουμε όλα τα υλικά στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια εκτός από το λάδι.
- Χτυπάμε 2 λεπτά μέχρι να σπάσουν τα καρύδια.
- Τέλος, προσθέτουμε, το ελαιόλαδο και την παρμεζάνα.
- Χτυπάμε λίγο ακόμα να ομογενοποιηθεί το μείγμα και το πέστο από αβοκάντο είναι έτοιμο.

### Για το σερβίρισμα

- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς αέρα.
- Κόβουμε το ψωμί σε πλάγιες φέτες και ψήνουμε στο φούρνο 10-15 λεπτά μέχρι να τραγανίσει.
- Αφήνουμε 1-2 λεπτά να κρυώσει.
- Απλώνουμε από πάνω το πέστο αβοκάντο, ντοματίνια, κρίταμο και λίγες φλούδες παρμεζάνας!

## Συστατικά

- 2 αβοκάντο, ώριμα
- 20 γρ. βασιλικό
- 50 γρ. ξηρούς καρπούς
- αλάτι
- πιπέρι
- 50 γρ. παρμεζάνα
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 σκ. σκόρδο
- 50-100 ml ελαιόλαδο

### Για το σερβίρισμα

- 1 ψωμί
- 200 γρ. ντοματίνια
- κλ. κρίταμο
- παρμεζάνα, σε φλούδες

## Διατροφικός πίνακας

### Διατροφική αξία ανά μερίδα

451 Θερμίδες (kcal)	44.0 Λιπαρά (γρ.)	9.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	2.9 Υδατ/κες (γρ.)
23%	63%	45%	1%
1.2 Σάκχαρα (γρ.)	9.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.46 Αλάτι (γρ.)
1%	18%	4%	8%