

## ESPAGUETE DE ABOBRINHA AO MOLHO PESTO

Ebook

### INGREDIENTES

- 2 unidades médias de abobrinha, cozida, com casca, crua [392 g]
- 24 gramas de manjeriço, fresco
- 32 gramas de castanhas mistas, torradas, com amendoim, sem sal
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]
- 25 gramas de azeite de oliva
- 1 colher de chá rasa de queijo parmesão [2 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º ebook

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	104 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	4 %
GORDURA	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 %
SÓDIO	493 mg	21 %