

**PESTO** 20 porções**INGREDIENTES**

- 200 gramas de miolo de caju
- 20 gramas de queijo Parmesão
- 20 gramas de azeite
- 1 dente de alho cru (3 g)
- Sal, pimenta, alho em pó q.b.
- 200 gramas de grelos crus

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coza os grelos ao vapor durante aproximadamente 10 min. No final passe-os por água fria ou coloque-os numa taça com água gelada.
- 2º Escorra bem os grelos e adicionei-os com os outros ingredientes num liquidificador (grelos, queijo, caju, azeite, sal, pimenta, alho). Triture até formar uma pasta homogénea. Retifique os temperos se necessário.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (22 g)	% DR
ENERGIA	335 kcal	75 kcal	4 %
PROTEÍNA	10 g	2 g	4 %
H. CARBONO	11 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	4 g	1 g	1 %
GORDURA	27 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	3 %
SÓDIO	666 mg	150 mg	6 %