



## PESTO DE ESPINAFRES

 3 porções

### INGREDIENTES

- 200 gramas de espinafres crus
- 20 gramas de manjeriço fresco
- 4 dentes de alho cru (12 g)
- 1 colher de sopa de vermelhas de pimento cru (23 g)
- 10 gramas de sumo fresco de limão e raspas de limão
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar num liquidificador as folhas de espinafres, o manjeriço, o alho, o pimento vermelho, o sal e a pimenta gosto.
- 2º Adicionar o sumo e a raspa de limão, o azeite e bata.
- 3º Adicionar o sumo e a raspa de limão o azeite e bata.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (90 g)	% DR
ENERGIA	75 kcal	68 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	4 %
H. CARBONO	2 g	1 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	6 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	127 mg	115 mg	5 %