



MOLHO PESTO FIT

 5 minutos 5 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá, folhas, inteiras de manjericão, fresco (24 g)
- 1 xícara de chá de espinafre, cru (30 g)
- 3 colheres de sopa de creme de ricota light (45 g)
- 3 dentes de alho, cru (9 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um processador coloque todos os ingredientes.
- 2º Para render mais e ficar com uma consistência de molho, adicione uma pedra de gelo.
- 3º Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (27 g)	% DDR
ENERGIA	63 kcal	17 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	8 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	59 mg	16 mg	1 %