



MOLHO PESTO

Um dos molhos mais tradicionais e com inúmeras possibilidades de adaptações e de uso [saladas, sanduiches, massas e carnes]. Dica: varie as ervas e as castanhas

 10 minutos 10 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 50 gramas de pinoli (ou outra oleaginosa de sua preferência - noz, castanha de caju ou castanha do Brasil)
- 3 unidades de alho (9 g)
- 3 pratos de sobremesa de manjericão fresco (90 g)
- 4 colheres de sopa cheias de queijo parmesão ralado (60 g)
- 6 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (48 ml)
- 1 colher de chá de sal (6 g)
- 2 colheres de chá de pimenta do reino (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No processador de alimentos, triture o pinoli (ou a castanha de sua preferência), o alho e o queijo parmesão.
- 2º Adicione o azeite e misture no processador até ficar homogêneo. Tempere com sal e pimenta a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (27 g)	% DDR
ENERGIA	391 kcal	105 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	12 g	3 g	4 %
GORDURA	37 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	3 %
SÓDIO	1285 mg	344 mg	14 %