



PESTO DE MANJERICÃO

Utilize em massas, aves ou saladas. Caso seja veg/ ou intolerante à lactose, troque o queijo parmesão por um pouco mais de nozes, apesar de queijos duros terem resquícios do nutriente. Receita fonte de gorduras boas e polifenóis, um poderoso antioxidante e anti-inflamatório.

 15 minutos 15 porções

INGREDIENTES

- 4 xícaras de chá, folhas, inteiras de manjericão, fresco (100 g)
- 1 xícara de chá, picado de nozes, preta, seca (125 g) -opcional
- 1 xícara de chá de queijo, parmesão, ralado (100 g) - opcional
- 1 xícara de chá de azeite, oliva, mesa ou cozinha (216 g)
- 3 dentes de alho, cru (9 g)
- 1 unidade de limão tahiti, sumo (60 ml)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No liquidificador, processador ou em um pilão grande, adicione todos os ingredientes e bata até o ponto desejado.
- 2º Guarde em um pote bem higienizado na geladeira e utilize no decorrer da semana na elaboração de receitas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (40 g)	% DDR
ENERGIA	521 kcal	208 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	6 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	10 g	4 g	6 %
GORDURA	53 g	21 g	38 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	300 mg	120 mg	5 %