

**MOLHO PESTO CASEIRO** 9 porções**INGREDIENTES**

- 2 xícaras de chá, folhas, inteiras de manjeriço, fresco (48 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 2 colheres de sopa de nozes (16 g)
- 8 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem ou até dar o ponto (64 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Para medir a quantidade das folhas de manjeriço, aperte-as bem na xícara. Lave as folhas de manjeriço e descasque os dentes de alho. Coloque todos os ingredientes no processador de alimentos ou no liquidificador e bata até obter uma pasta homogênea. Se preferir, triture os ingredientes no pilão. Comece batendo o alho com os pinolis, acrescente o manjeriço, em seguida, o queijo [OPCIONAL, QUEIJO PARMESÃO RALADO] e, por último, o azeite. Tempere com um pouco de pimenta-do-reino e conserve num vidro esterilizado. OBS: Se fizer molho a mais, transfira para um pote de vidro esterilizado com fechamento hermético e guarde na geladeira por até 15 dias ou no congelador por até 1 mês.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (15 g)	% DDR
ENERGIA	506 kcal	76 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	5 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	4 g	1 g	1 %
GORDURA	54 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	1 %
SÓDIO	3 mg	0 mg	0 %