

**MACARRÃO AO PESTO DE ABACATE** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1.5 xícaras de chá de macarrão, de arroz, cozido [264 g]
- 1 copo pequeno cheio picado de abacate [130 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 15 folhas de manjeriço, fresco [8 g]
- 1 colher de chá de azeite de oliva [2 g]
- 1 fatia triangular de suco de limão, cru [6 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 3 unidades médias, torrada de castanha de caju [8 g] ou 1 colher de chá cheia de pasta de amendoim [8 g] ou 1 colher de sopa de nozes [8 g]
- 1/2 colher de sopa cheia de queijo parmesão [8 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Bater todos ingredientes exceto o queijo no mixer/liquidificador/processador.
- 2º Por último misturar ao parmesão a mistura.
- 3º Acrescentar ao macarrão já cozido .

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (428 g)	% DDR
ENERGIA	128 kcal	546 kcal	27 %
CARBOIDRATOS	18 g	77 g	26 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	17 %
GORDURA	5 g	22 g	40 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	11 g	42 %
SÓDIO	84 mg	360 mg	15 %