



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 manjerição 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 %