



Entradas

Molhos

Molho Pesto de Tomate Seco

10 min.

Fácil

Económico

10 doses

Ingredientes

2 dentes de alho
sal q.b.
100 g de tomate seco
50 g de amêndoas
100 ml de azeite

Informação nutricional

Energia	123,6 kcal	6%*
Proteínas	1,2 g	2%*
Lípidos	12,9 g	18%*
Hidratos de Carbono	0,8 g	0%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Descasca os dentes de alho, passa pelo espremedor e coloca em uma tigela.
- 2 Adiciona a colher de chá de sal e mistura muito bem. Tritura as amêndoas e junta alho e sal.
- 3 Seca e pica em pedaços bem pequenos. Tritura os tomates secos.
- 4 Acrescenta o queijo e o azeite e mistura muito bem até obter uma pasta homogénea.
- 5 Tempera com um pouco de pimenta do reino e conserva num vidro esterilizado.