



Entradas Molhos

## Molho Pesto de Coentros e Amêndoas

🕒 10 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍽️ 10 doses

### Ingredientes

2 dentes de alho  
sal q.b.  
1 ramo de coentros  
50 g amêndoas  
100 ml de azeite

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	123,0 kcal	6%*
<b>Proteínas</b>	1,3 g	3%*
<b>Lípidos</b>	12,9 g	18%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	0,5 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 numa tigela.
- 2 Adiciona a colher de chá de sal e mistura muito bem. Tritura as amêndoas e junta alho e sal.
- 3 Lava as folhas de manjeriço. Seca e pica em pedaços bem pequenos. Coloca também na tigela.
- 4 Acrescenta o queijo e o azeite e mistura muito bem até obter uma pasta homogénea.
- 5 Tempora com um pouco de pimenta do reino e conserva num vidro esterilizado.