

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

Energia	123,0 kcal	6%*
Proteínas	1,3 g	3%*
Lípidos	12,9 g	18%*
Hidratos de Carbono	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 manjericão. 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. Tempera com um pouco de pimenta do reino e conserva num vidro esterilizado.