



PESTO DE COUVE

Você pode fazer com qualquer folha verde esse molho, principalmente quando você tem folhas murchas esquecidas na geladeira, seja de couve, de rúcula, de alface, etc...

 22.7 colheres

INGREDIENTES

- 5 folhas médias de couve manteiga crua [100 g]
- 100 gramas de azeite de oliva extra virgem ou mais
- 4 unidades de castanha do pará [16 g]
- 2 dentes de alho cru [6 g]
- 3 gramas de sal común
- 1 colher de chá de pimenta moída [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Retire os caules grossos das folhas da couve, rasgue as folhas em alguns pedaços e coloque no liquidificador;
- 2º Ligue o liquidificador e vá batendo e colocando aos poucos o azeite de oliva;
- 3º Acrescente o alho, as castanhas e tempere com o sal e a pimenta. Caso precise de mais azeite de oliva, vá acrescentando até ficar na consistência que vc deseja. O melhor é conseguir pegar com uma colher, cuide para não deixar muito líquido;
- 4º Algumas folhas de manjeriçao também podem ser acrescentado;
- 5º Depois de pronto guarde em um vidro e armazene na geladeira. O molho pesto dura bastante tempo bem refrigerado;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER (10 g)	% DDR
ENERGIA	450 kcal	45 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	3 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	2 g	0 g	0 %
GORDURA	49 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	1 %
SÓDIO	515 mg	51 mg	2 %