

Pesto de espinafre

Ingredientes

1 maço de espinafres lavado
1 copinho de cafezinho descartável de queijo parmesão ralado
1 copinho de cafezinho descartável de nozes, tostadas
1 dente de alho
1 colher de chá de raspas de casca de limão
colheres de sobremesa de suco de limão
1/2 xícara de azeite de oliva orgânico
Sal



1

Preparo

Em uma panela de água fervendo colocar o espinafre por 30 segundos. Retirar, lavar em água fria e escorrer bem.

Juntar o espinafre, o parmesão, as nozes, o alho, o suco e a raspa da casca do limão no liquidificador. Bater até obter uma pasta grossa. Com o liquidificador ligado, adicionar o azeite e 1/2 de xícara de água, bater por aproximadamente 1 minuto ou até ficar homogêneo e cremoso. Corrigir o sal.

Sirva com spaghetti de quinua ou com massa integral.

Rendimento: 8 porções de aproximadamente 110kcal cada.

O molho pesto clássico é feito com manjeriço que nessa versão é substituído pelo espinafre.

O espinafre é uma verdura fonte de minerais como ferro, cálcio e fósforo além de vitaminas A e do Complexo B e fibras.

As nozes e o azeite são fontes de gorduras insaturadas aliadas à saúde do coração.

Fonte: adaptado do site Mundo Verde



☎ 41 3243-3021
☎ 41 9928-0645
✉ twitter@saudeeprazer
✉ saudeeprazer@hotmail.com
@nutricionista@saudeeprazer.com.br
🌐 www.saudeeprazer.com.br