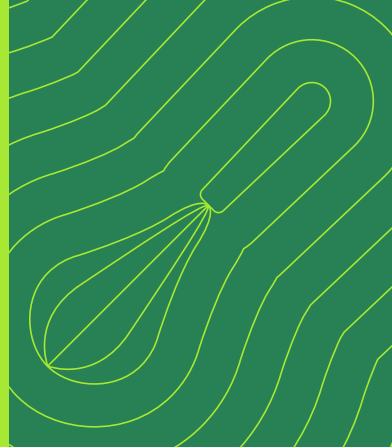


# Macarrão Caprese



**Aproveite seu  
Macarrão Caprese  
acompanhado por  
Heineken 0.0 a  
qualquer hora, muito  
prático e delicioso.**

## Lista de ingredientes

### Pesto:

- 1 xícara (chá) de folhas de manjeriço
- ½ xícara (chá) de azeite
- 1 dente de alho descascado
- 1 pitada de sal
- 1 pedra de gelo
- 2 colheres (sopa) de parmesão ralado
- ¼ de xícara (chá) de nuts (castanhas)
- Pimenta-do-reino preta moída a gosto

### Montagem da massa:

- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 xícaras (chá) de tomate-cereja
- 1 pacote (500g) de massa de sua preferência cozida em água fervente
- 1 colher (café) de sal
- Pesto
- 1 xícara (chá) de mussarela de búfala bolinha
- Folhas de manjeriço para decorar



Rendimento:  
**4 pratos**



Tempo de preparo:  
**40 minutos**



Diferenciais da receita:  
**Fonte de fibras,  
receita vegetariana,  
fonte de vitaminas  
do complexo B.**

## Identificação de ingredientes alergênicos

Contém glúten	✓
Contém lactose	✓
Contém leite	✓
Contém ovos	-
Contém crustáceos	-
Contém peixe/frutos do mar	-
Contém soja	-
Contém trigo/centeio/ cevada/aveia	✓
Contém amendoim	-
Contém oleaginosas	✓

## Modo de preparo



### Pesto:

- No processador de alimentos ou liquidificador, bata todos os ingredientes do pesto e reserve.

### Montagem da massa:

- Em uma panela, coloque o azeite e junte os tomates. Deixe refogando até murchar;
- Adicione o macarrão cozido, o sal e o pesto e misture delicadamente. Desligue o fogo;
- Adicione as mussarelas e decore com as folhas de manjeriço.



Veja a Tabela Nutricional

**CLICANDO AQUI**

## Tabela de informações nutricionais por 100g e por porção

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
180 g (2 colheres de servir)			
	<b>100 g</b>	<b>180 g</b>	<b>% VD*</b>
Valor energético (kcal)	237	426	21
Carboidratos (g)	18	33	11
Açúcares totais (g)	0,9	1,6	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	7,7	14	28
Gorduras totais (g)	15	27	42
Gorduras saturadas (g)	4,3	7,7	39
Gorduras trans (g)	0	0,2	10
Fibras alimentares (g)	1,5	2,7	11
Sódio (mg)	242	435	22
Vitamina B1 (mg)	0,17	0,32	25
Vitamina B2 (mg)	0,14	0,27	25
Vitamina B3 (mg)	1,1	1,9	13
Vitamina B9 (µg)	71	127	32

*\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.*

