Massa com pesto de rúcula

Com o calor a começar a aquecer os nossos dias, as famílias procuram mais refeições que sejam práticas para comer em dias quentes de verão. Entre saladas e outros pratos bem associados à estação do ano, encontramos um ingrediente que, quente ou frio, sabe sempre bem. Sabe qual é? A massa!

A receita do mês de junho privilegia dois ex-libris alimentares de Itália – o Pesto e a massa – mas com uma surpresa para os mais pequenos. O Rodinhas trocou o manjericão por outro delicioso ingrediente: a rúcula.

Consulte os ingredientes necessários para esta receita:

- 100g rúcula
- 200ml azeite
- 15ml sumo de laranja
- 1 dente de alho
- 40g pinhão ou amêndoa

O Pesto
passo a passo:

1. Procure o liquidificador lá de casa e peça auxílio aos pequenos Chefs da sua família, para ajudar a colocar todos os ingredientes dentro do liquidificador ou de um processador de alimentos;
2. Triturem tudo até obter uma pasta homogénea;
3. Prepare, à parte, a massa preferida dos miúdos como, por exemplo, esparguete;
4. Sirva o molho Pesto com a esparguete e enfeite com alguns tomates cherry!

Informação nutricional (por 100g):

Energia (kcal):	409,1
Proteína (g):	3,3
Lípidos (g):	44,1
Hidratos de carbono (g):	1,6