

# Massa com pesto vermelho e verde com tomate e abacate

Tempo total **25 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação 10 Mins. Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)  
**3.023 kJ / 719 kcal**

Gorduras totais: **35,8 g** Proteína: **22,1 g**  
Hidratos de carbono: **76,7 g**

## INGREDIENTES

4 Porções

**350 g** massa, p. ex., esparguete

**Para o pesto de abacate**

**1** abacate grande maduro

Algumas folhas de  
basílico

**1** dente de alho

**30 g** amêndoas

**30 g** parmesão acabado de  
raspar

**2 colheres** azeite

**de sopa**

Um limão pequeno ou  
sumo de lima

Sal, pimenta acabada de  
moer

**2,5 colheres** Kikkoman Tempero de  
**de sopa** cozinha doce ao estilo

Mirin

**Para o pesto de tomate e tomilho**

**40 g** tomates desidratados

**30 g** parmesão acabado de  
raspar

**30 g** pinhões torrados  
Algumas folhas de  
tomilho

**2 colheres** polpa de tomate  
**de chá**

**2 colheres** azeite

**de sopa**

**0,5 colheres** Kikkoman Molho de Soja  
**de chá** Fermentado

Naturalmente

Pimenta acabada de

## PREPARAÇÃO

**Passo 1**

Para o pesto de abacate, corte o abacate ao meio, remova o caroço e a polpa. Lave o basílico e retire a casca do alho.

**Passo 2**

Misture o basílico, o alho, a polpa de abacate, as amêndoas, o queijo parmesão, o azeite e o sumo de limão ou lima. Tempere o pesto com sal, pimenta e Mirin.

**Passo 3**

Para fazer o pesto de tomate e tomilho, desfaça em puré os tomates, o parmesão, os pinhões, o tomilho, a pasta de tomate e o azeite e tempere com molho de soja, pimenta e Mirin.

**Passo 4**

Cozinhe a massa de acordo com as instruções da embalagem e sirva com os dois pestos.

moer

**2,5 colheres de sopa** Kikkoman Tempero de  
cozinha doce ao estilo  
Mirin