

## MOLHO DE TOMATE NUTRITIVO



Ao preparar seu próprio molho de tomate, você controla os ingredientes e a qualidade do produto final. Usando tomates frescos, ervas aromáticas e azeite de oliva, você cria uma combinação nutritiva e saborosa, sem abrir mão da saúde. Além disso, esse molho caseiro é uma alternativa simples para quem deseja reduzir a ingestão de produtos industrializados e, ao mesmo tempo, impressionar com um prato cheio de frescor e sabor.

- 🕒 30 minutos
- 🕒 40 minutos
- 🍴 5 porções

## INGREDIENTES

- 1000 gramas de tomate
- 3 unidades pequenas de cenoura [138 g]
- 1 unidade grande de couve flor [800 g]
- 10 folhas de manjerição, fresco [5 g]
- 1 prato de sobremesa de rúcula [60 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- 1 unidade de alho cru [3 g]
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]

## MÉTODOS DE PREPARO

- 1  Assar todos os legumes e temperos juntos por 10 minutos no forno ou AIR fryer.
- 2  Depois de batidos os ingredientes, espere esfriar um pouco e bata tudo num liquidificador
- 3  Armazene na geladeira, O molho dura de 2 a 3 semanas <3

## INFORMA O NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÃO [100 g]	% DDR
ENERGIA	30 kcal	30 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	4 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	161 mg	161 mg	7 %