

MOLHO DE TOMATE COM CENOURA

INGREDIENTES

- 5 unidades médias de tomate com semente cru (500 g)
- 2 unidades médias de cenoura crua (240 g)
- 1 unidade média de cebola (70 g)
- 3 à 4 dentes de alho
- 1 caule médio de salsa, cru (40 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Picar alho e cebola, refogar com pouco azeite ou manteiga (1/2) colher se sopa (máximo). Adicionar cenoura ralada e tomate picado. Adicionar caule de salsa (sem picar) para poder retirar no final do preparo. Adicionar água fervente e cozinhar até reduzir (mínimo 30 min). Acertar o sal. Adicionar 1 col sobremesa de mel, se necessário para diminuir acidez do tomate. Retirar o salsa. Adicionar sua massa de preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	24 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	6 mg	0 %