



MOLHO DE TOMATE [FÁCIL]

Extremamente leve e versátil, o molho de tomate pode compor uma infinidade de pratos, mas combina especialmente com pães e massas!

 40 minutos 1 hora

INGREDIENTES

- 500 gramas de tomate, maduro, picado em cubos, sem pele nem sementes, cru
- 60 gramas de cebola branca, crua, picada em cubos
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- 1 dente de alho amassado
- 5 folhas de manjeriço, fresco
- 1/2 colher de chá de folhas de tomilho, fresco
- 1/2 colher de chá de louro, em pó
- Pimenta do reino preta, moída na hora (à gosto)
- Sal (à gosto)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela alta, doure a cebola no azeite. Acrescente o alho, refogue. Junte os tomates. Tempere com manjeriço fresco, folhas de tomilho frescas, louro em pó, pimenta do reino preta moída na hora e sal. Cozinhe em fogo baixo, por 40 a 60 minutos, até atingir consistência levemente espessa. Desligue o fogo, está pronto para uso!
- 2º Armazene em pote de vidro, esterilizado, preferencialmente escuro e com tampa. Mantenha em geladeira por até 5 dias, no congelador por até 30 dias, ou ainda, no freezer por até 90 dias. Use uma etiqueta para colocar a data de preparo e especificar a receita.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	45 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	85 mg	4 %