

SAUCE TOMATE ÉPICÉE



C'est ce que nous vous proposons avec cette recette avec de la tomate. Cet accompagnement pourra ainsi habilement accompagner de la viande hachée, des pâtes ou une garniture de quiche

 30 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 petite boîte de tomate, concentré, appertisé (70 g) **ou** 1 portion grande de tomate, crue (150 g)
- 20 grammes de paprika
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- sel, poivre, herbes et épices de votre choix

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez les tomates.
- 2° Griller les tomates dans un poêle. Ensuite mettre tout dans le blender avec un peu d'eau selon la consistance désirée.
- 3° Servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (71 g)	% AR
ÉNERGIE	85 kcal	60 kcal	3 %
PROTÉINES	4 g	3 g	5 %
GLUCIDES	9 g	6 g	2 %
SUCRES	6 g	4 g	5 %
LIPIDES	2 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	5 g	19 %
SODIUM	1558 mg	1102 mg	46 %