



KETCHUP CASEIRO

Um dos molhos mais famosos e que combina com petiscos e lanches, nesta versão caseira aparece com mais nutrientes e sabor.

 40 minutos 40 minutos 20 porções

INGREDIENTES

- 1 lata de molho de tomate, lata, com pedaços de tomate [425 g] ou 5 unidades médias de tomate [500 g]
- 1 unidade média de cebola ralada [70 g]
- 3 dentes de alho esmagado [9 g]
- 1 unidade pequena de pimentão vermelho cru [38 g]
- 1 xícara de chá de vinagre de vinho [239 ml]
- 1 colher de chá de pimenta vermelha ou caiena [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, aqueça em fogo baixo a cebola e o alho até dourar levemente.
- 2º Adicione os tomates e os pimentões e cozinhe por 5 a 10 minutos em fogo médio, até engrossar.
- 3º Acrescente o vinagre (opcional) e cozinhe por mais 20 minutos em fogo médio ou até engrossar.
- 4º Tempere com pimenta caiena a gosto. Deixe esfriar, coe e armazene em um recipiente de vidro fechado. Mantenha refrigerado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (39 g)	% DDR
ENERGIA	26 kcal	10 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	8 mg	3 mg	0 %