



MOLHO DE TOMATE CASEIRO

pode ser porcionado e congelado para durar mais. para fazer em quantidades diferentes da receita basta seguir a regra de para cada 3 tomates colocar 1 cebola

INGREDIENTES

- 30 unidades médias de tomate [3000 g]
- 10 unidades médias de cebola [700 g]
- 2 cabeças de alho
- 2 maços picado de cebolinha verde, crua [200 g]
- temperos a gosto [cúrcuma, colorau, pimenta do reino e sal]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Basta refogar a cebola, alho e os demais temperinhos em uma panela bem grande.
- 2º Acrescentar todos tomates (sem pele) e deixar cozinhando por 30 min.
- 3º Depois de bem cozido, bater (em etapas) no liquidificador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	27 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 %
SÓDIO	6 mg	0 %