



SALSA DE TOMATE CASERA

Sofreír las verduras y agregar tomate frito.

 15 horas 15 horas 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de tomate frito con aceite de oliva
- 100 gramos de cebolla blanca, cruda
- 100 gramos de pimiento rojo, crudo
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar el aceite de oliva en la sartén.
- 2º Cortar todas las verduras en trozos pequeños.
- 3º Sofreír la cebolla.
- 4º Una vez la cebolla está pochada añadir la zanahoria.
- 5º Cuando la zanahoria esté blanda agregar el pimiento rojo.
- 6º Finalmente cuando todo esté cocinado agregar el tomate frito y un poco de pimienta negra.
- 7º Dejar reposar en la sartén a fuego muy bajo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [500 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 70 kcal | 349 kcal | 17 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 6 g | 13 % |
| H. CARBONO | 8 g | 38 g | 15 % |
| AZÚCARES | 3 g | 17 g | 19 % |
| GRASA | 4 g | 18 g | 25 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 2 g | 8 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 6 g | 22 % |
| SODIO | 213 mg | 1067 mg | 44 % |