



MOLHO DE LEGUMES

Uma forma diferente e saborosa de aumentar o consumo de legumes e, desta forma, enriquecer os seus pratos. Ideal para juntar a massas, pratos de carne ou até de peixe!

-  5 minutos
-  20 horas
-  20 porções

INGREDIENTES

- 3 tomates
- 2 cenouras
- 1 curgete
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sobremesa de sal
- 1 colher de sopa de azeite
- Folhas de majoricão

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar e cortar os legumes em cubos.
- 2º Colocar num tabuleiro, temperar com azeite, sal e outras especiarias a gosto.
- 3º Colocar os legumes num tabuleiro, temperar com azeite, sal e outras especiarias a gosto. Juntar as folhas de manjerição.
- 4º Assar durante cerca de 15 minutos, a 180°C.
- 5º Quando os legumes estiverem assados, triturar até obter um molho homogéneo. Juntar água, caso necessário, até obter a consistência perfeita.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (60 g)	% DR
ENERGIA	27 kcal	16 kcal	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
H. CARBONO	3 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	3 g	2 g	2 %
CORDURA	1 g	1 g	1 %
CORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	446 mg	269 mg	11 %