



SALSA ROJA DE CHILE DE ÁRBOL

Una salsa roja intensa con un toque picoso que realza el sabor de los tacos. Es rápida, fácil de preparar y baja en grasas.

 5 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 6 piezas de chile de árbol [30 g]
- 2 Piezas de tomate [222 g]
- 1 Cucharadita de ajo crudo [3 g]
- 1/4 Taza picada de cebolla [40 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 Taza de agua [119 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir los ingredientes: En una olla pequeña, coloca 2 jitomates, 6 chiles de árbol secos y 1/4 de cebolla. Agrega suficiente agua para cubrirlos y lleva a hervir a fuego medio durante 5 minutos. Retira los ingredientes del agua y escúrrelos ligeramente.
- 2º Freír ligeramente los chiles (opcional): En una sartén pequeña, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva. Agrega los chiles de árbol secos y fríelos durante 10-15 segundos, moviéndolos constantemente. TIP: No los dejes mucho tiempo porque se queman y la salsa quedará amarga.
- 3º Licuar la salsa: Coloca en la licuadora los jitomates, los chiles (fritos o hervidos), el ajo pelado, la cebolla y 1/2 taza de agua. Licúa hasta obtener una salsa suave y homogénea. Agrega sal al gusto.
- 4º Servir: Vierte la salsa en un recipiente y deja que enfríe un poco antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [418 g]	% DDR
ENERGÍA	51 kcal	211 kcal	11 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	35 mg	148 mg	6 %
H. CARBONO	3 g	13 g	4 %
AZÚCARES	2 g	8 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	—