



## MOLHO VERMELHO CASEIRO E FUNCIONAL

Agora não precisa mais usar extrato ou molho de tomate pronto =)

 30 minutos 45 minutos 5 porções

## INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- 1 unidade média de cenoura crua [120 g] descascada, cortada em pedaços médios
- 1/2 unidade pequena [40 gramas] de beterraba crua, descascada, cortada em pedaços médios
- 1/2 unidade média [35 gramas] de cebola picada
- 2 unidades grandes, sem pele e sem sementes, [612 g]
- 2 dentes de alho picado [6 g]
- 1 colher de chá de vinagre de Maçã [5 g]
- 400 ml de água filtrada
- 1 colher sobremesa [5 gramas] de orégano seco
- 2 folhas de louro
- 1/2 xícara de chá [12 gramas] de manjeriçã, fresco
- noz-moscada, moída à gosto [2 g]
- 2 colheres de chá rasa [4 gramas] de sal Marinho

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue a cebola e o alho no azeite.
- 2º Adicione a cenoura e a beterraba, e os tomate, refogue por 1 minutos e em seguida acrescente a água, o orégano, a folha de louro, sal, manjeriçã e tampe a panela. Deixe ferver.
- 3º Em seguida, abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos com a tampa da panela semi-aberta, até que os vegetais estejam bem macios.
- 4º Retire as folhas de louro e bata a mistura com um mixer ou liquidificador, ajuste o tempero se necessário.
- 5º Sirva ou congele em pequenas porções no congelador.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [233 g]	% DDR
ENERGIA	31 kcal	72 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	4 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	2 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	9 mg	21 mg	1 %