

KETCHUP DE GOIABA

Armazene na geladeira, essa receita tem validade de 1 semana.

🕒 20 minutos

🕒 20 minutos

🍴 6 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades médias de goiaba [510 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 1 unidade pequena de cebola roxa [30 g]
- 2 unidades grandes de tomate descascado e sem sementes [300 g]
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã [30 g]
- 1 colher de sopa de molho inglês [17 g]
- 1 colher de sopa rasa de açúcar mascavo [11 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Retire as cascas e as sementes das goiabas, pique-as em cubos e reserve.
- 2º Pique bem o alho e a cebola roxa grosseiramente e refogue-os em uma panela com um pouco de azeite. Coloque sal, para que a cebola solte bastante água.
- 3º Adicione o tomate pelado, a goiaba picada e os demais ingredientes à panela.
- 4º Mexa bem e mantenha em fogo baixo, deixando reduzir bastante.
- 5º Bata tudo com um mixer ou no liquidificador.
- 6º Coe numa peneira, com a ajuda de uma colher para obter uma textura perfeita

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (132 g)	% DDR
ENERGIA	58 kcal	77 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	11 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	17 %
SÓDIO	26 mg	34 mg	1 %