



MOLHO DE TOMATE E VEGETAIS

Uma opção para misturar em massas, integrando mais vegetais.

 5 minutos

 15 minutos

INGREDIENTES

- 2 unidades, tipo alongado/xuxa de tomate cru [202 g]
- 1/2 unidade de courgette crua [166 g]
- 1 unidade de cenoura crua [60 g]
- 1 unidade, com casca de cebola crua [212 g]
- 1 dente de alho cru [3 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 2 gramas de orégão seco

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Refogar a cebola e o alho com 1 c. sopa de azeite;
- 2º Juntar o tomate, a cenoura e a courgette [sem casca] partidos em pedaços pequenos;
- 3º Adicionar os orégãos, sal e pimenta a gosto e deixar cozinhar durante uns minutos até os legumes amolecerem;
- 4º Triturar tudo e fica pronto a servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DR |
|--------------------|-----------|------|
| ENERGIA | 33 kcal | 2 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 2 % |
| H. CARBONO | 3 g | 1 % |
| AÇÚCARES | 3 g | 3 % |
| GORDURA | 1 g | 2 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 1 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 6 % |
| SÓDIO | 14 mg | 1 % |