

**MOLHO DE TOMATE FUNCIONAL (CÓPIA)** 50 porções**INGREDIENTES**

- 2kg de Tomate cru
- 2 unidades grandes de cenoura crua [320 g] picada grosseiramente
- 1 unidade de cebola crua picada [100g]
- 4 dentes de alho, cru [12 g]
- 1 unidade grande de pimentão vermelho cru [87 g]
- 1 copo pequeno de água mineral natural [200ml]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave bem todos os ingredientes e coloque na panela de pressão;
- 2º Depois de pegar a pressão , conte 10 minutos e desligue o fogo. Acrescente manjerição fresco, orégano e alecrim para temperar.
- 3º Misture e deixe na panela por 10 minutos com o fogo apagado (assim todos os fitatos das ervas se soltam e deixam o molho mais nutritivo.
- 4º Depois é só liquidificar, passar em uma peneira e volta à panela para ferver mais alguns minutos;
- 5º Pode ser congelado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (54 g)	% DDR
ENERGIA	21 kcal	11 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	4 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	10 mg	6 mg	0 %