



MOLHO DE TOMATE CASEIRO

Esta receita é uma opção nutritiva e cheia de sabor para substituir os molhos prontos. Dica: você pode armazenar no congelador por até 90 dias [3 meses] para usar sempre que precisar.

 35 minutos

 35 minutos

 6 porções

INGREDIENTES

- 2,5 Kg de tomate italiano maduro
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 ml]
- 1 unidade grande de cebola [150 g]
- 5 dentes de alho [15 g]
- 1 colher de chá de sal [6 g]
- 1 colher de chá de pimenta do reino em pó [2 g]
- 2 colheres de sopa de manjericão fresco [5 g]
- 1 colher de chá cheia de açúcar refinado [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela grande, ferva água suficiente para cobrir os tomates. Faça um corte em cruz superficial na base de cada tomate e coloque-os inteiros na água até a pele começar a soltar.
- 2º Depois que a pele começar a soltar, retire-os e escorra-os. Retire as peles, corte ao meio e descarte as sementes. Em seguida, amasse como um purê. Reserve.
- 3º Em uma panela alta, coloque o azeite e doure o alho esmagado. Em seguida, adicione a cebola bem picadinha. Junte o purê de tomates, e o sal, açúcar e pimenta.
- 4º Cozinhe por cerca de 15 minutos até que o molho esteja apurado. Junte o manjericão fresco, e cozinhe por mais 5 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [448 g]	% DDR
ENERGIA	29 kcal	128 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	5 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	6 %
GORDURA	1 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	23 %
SÓDIO	91 mg	409 mg	17 %