



MOLHO DE TOMATE CASEIRO

INGREDIENTES

- 2 kg de tomate maduro cortado ao meio, sem semente
- 1 Cebola média
- 3 dentes de alho amassados
- Manjeriço a gosto
- Sal e tempero a gosto
- 3 colheres (sopa) de azeite

MÉTODO DE PREPARO

- 1º toma
- 2º toma
- 3º Numa panela, coloque 2 kg de tomate maduro sem sementes e deixe até amolecer.
- 4º Depois, passe pelo passador de legumes ou numa peneira.
- 5º Leve ao fogo 6 colheres (sopa) de azeite e refogue 1 cebola pequena picada, 2 dentes de alho amassados.
- 6º Junte o tomate processado e os temperos.
- 7º Cozinhe por 15 min em fogo baixo.
- 8º Acerte o sal e finalize com o manjeriço a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	21 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	35 mg	1 %