



MOLHO DE TOMATE CASEIRO FOOD MAPS

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)
- 100 gramas de sal de ervas
- 2 colheres de sopa de manjeriço fresco (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque os tomates na airfryer por 15 minutos
- 2º Retire da forma e coloque-os no liquidificador com os temperos;
- 3º Bata até virar um molho extratificado
- 4º Caso o prefira mais líquido acrescente água até a consistência de sua preferência.
- 5º Esta pronto é só colocar em suas receitas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (435 g)	% DDR
ENERGIA	25 kcal	110 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	4 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	5 %
GORDURA	1 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	20 %
SÓDIO	5 mg	21 mg	1 %