



SALSA POMODORO

Una salsa versátil para acompañar tus platos de pasta o hacer una pizza casera. Puedes congelarla sin ningún problema y tenerla lista cuando realices tu plato

 4 tazas

INGREDIENTES

- 1/2 taza de cebolla blanca picada (58 g)
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)
- 2 latas de tomate, pelado, enlatado (470 g)
- 1/2 taza de yogur Natural sin endulzar (100 g)
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva (10 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un sartén hondo, sofreír en aceite de oliva el ajo y la cebolla. Aromatizar con hojas de albahaca secas y tomillo.
- 2º En un sartén hondo, sofreír el ajo y la cebolla.
- 3º Al estar la cebolla casi transparente añadimos las 2 latas de tomate y una taza de agua. Bajamos el fuego y dejamos cocer durante aproximadamente 10 minutos.
- 4º Luego añadimos el yogur, albahaca fresca y sazonamos con sal y pimienta. Si la salsa quedara muy ácida se puede añadir unas pizcas de azúcar
- 5º Usar salsa para platillos de pasta o pizza. Se puede congelar en bolsas tipo ziplock o en frascos. Para descongelar, pasar al refrigerador un día antes y luego calentar en una olla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TAZA (161 g)	% DDR
ENERGÍA	41 kcal	65 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	5 %
H. CARBONO	4 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	3 g	4 %
GRASA	2 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	115 mg	185 mg	8 %