



KETCHUP CASEIRO

Um dos molhos mais famosos e que combina com petiscos e lanches, nesta versão caseira aparece com mais nutrientes e sabor.

 40 minutos

 40 minutos

 60 porções

INGREDIENTES

- 6 latas de tomate sem pele e sem sementes [2550 g]
- 1 unidade média de cebola ralada [70 g]
- 3 dentes de alho esmagado [9 g]
- 8 colheres de sobremesa cheias de açúcar refinado [72 g]
- 3 unidades pequenas de pimentão vermelho picado [114 g]
- 1 xícara de chá de vinagre de vinho [239 ml]
- 1/2 xícara de chá de vinagre balsâmico [120 ml]
- 1 colher de chá de pimenta vermelha ou caiena [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, aqueça o açúcar em fogo baixo até que ele comece a escurecer. Junte a cebola e o alho e deixe cozinhar.
- 2º Adicione os tomates e os pimentões e cozinhe por 5 a 10 minutos em fogo médio, até engrossar.
- 3º Acrescente os vinagres e cozinhe por mais 20 minutos em fogo médio ou até engrossar.
- 4º Tempere com pimenta caiena a gosto. Deixe esfriar, coe e armazene em um recipiente de vidro fechado. Mantenha refrigerado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (53 g)	% DDR
ENERGIA	42 kcal	22 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	9 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	14 mg	7 mg	0 %