



# Salsa de tomate casera

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 30 minutos. |  
Tiempo total: 50 minutos.

## Equipamiento:

Tabla para cortar  
Pelapapas  
Rallador  
Abrelatas  
Olla mediana con tapa

## Utensilios:

Cuchillo  
Cuchara para mezclar  
Tazas y cucharas medidoras

## Ingredientes

2 cebollas, en dados  
8 dientes de ajo, picados O 3 cucharas de ajo en polvo  
2 zanahorias medianas, ralladas  
2 cucharas de aceite de oliva O vegetal  
1 1/2 cucharas de condimento italiano O condimento italiano de Celebrate Your Plate  
1/2 cucharadita de sal (opcional)  
1 cucharadita de pimienta negra  
2 latas de 28 oz de tomates triturados sin sal agregada

## Información nutricional:

Calorías 120  
Grasas totales 5 g  
Sodio 240 mg  
Carbohidratos totales 18 g  
Proteína 3 g

## Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas, y las frutas y verduras.
2. En una olla mediana a fuego medio, agregue el aceite, la cebolla, el ajo y las zanahorias. Cocine hasta que las cebollas se ablanden, aproximadamente 3-5 minutos.
3. Agregue los tomates, el condimento italiano, la sal y la pimienta. Revuelva para combinar.
4. Suba el fuego hasta que la salsa hierva.
5. Reduzca el fuego y cubra la olla. Deje que la salsa se cocine a fuego lento por 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo. <http://www.section508.gov/>  
Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.