



Salsa de tomate casera

Porciones 6 | Tiempo de preparación 30 min | Tiempo total 50 min

Equipamiento: Tabla para cortar, pelapapas, rallador, abrelatas, olla mediana con tapa, Cucharas medidoras

Utensilios: Cuchillo, cuchara para mezclar

Ingredientes

2 cebollas medianas, en dados
8 dientes de ajo, picados
2 zanahorias medianas, ralladas
2 cucharas de aceite vegetal o de canola
2 cucharaditas de albahaca seca
2 cucharaditas de orégano seco
1/2 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta negra molida
2 latas de 28 oz de tomates triturados sin sal agregada

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Pele la cebolla, el ajo y la zanahoria.
3. Pique los dientes de ajo. Reserve en un tazón o en un extremo de la tabla para cortar.
4. Ralle las zanahorias con el rallador. Reserve en un tazón o en un extremo de la tabla para cortar.
5. Agregue el aceite a una olla mediana a fuego medio. Agregue la cebolla, el ajo y las zanahorias. Cocine hasta que la cebolla esté blanda y translúcida (unos 3 a 5 minutos).
6. Agregue la albahaca, la sal, la pimienta y los tomates. Cocine hasta que hierva.
7. Tape y baje el fuego. Cocine a fuego lento por 15 minutos.

Información nutricional:

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