

Salsa de Tomate Fácil

Rendimiento: 8 porciones
Tamaño de la porción:
3.5 onzas
(un poco menos de ½ taza)

Información Nutricional	
Tamaño de la porción 3.5 onzas (111 g)	
Cantidad por porción	
Calorías	60
% Valor Diario*	
Grasa total 3.5 g	4%
Grasa saturada 0.5 g	3%
Grasas <i>trans</i> 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 125 mg	5%
Carbohidratos totales 7 g	3%
Fibra dietética 1 g	4%
Azúcares totales 4 g	
Incluye 0 g azúcares añadidos	0%
Proteína 1 g	2%
Vitamina D 0 mcg	0%
Calcio 16 mg	2%
Hierro 0 mg	0%
Potasio 244 mg	6%

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

Esta es una salsa básica para pasta que permite mucha experimentación. Agregue verduras salteadas como zanahorias y pimiento rojo. Agregue carne molida magra, como pavo, o lentejas cocidas para una comida más abundante. Puede utilizar tomates enlatados o tomates frescos demasiado maduros.

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla amarilla pequeña o mediana, pelada y cortada en cubitos pequeños
6 dientes de ajo picados
¼ de cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
4 tazas de tomates, picados en trozos grandes (puede sustituir los tomates enlatados “sin sal agregada” o los tomates demasiado maduros)
½ cucharadita de sal kosher
2 cucharaditas de azúcar granulada
Perejil fresco, albahaca, orégano y / o semillas de hinojo secas

DIRECCIONES

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.
2. Agregue las cebollas picadas al aceite. Saltee hasta que esté transparente, aproximadamente de 3 a 4 minutos.
3. Agregue el ajo y cocine por aproximadamente un minuto.
4. Agregue los tomates, la sal, el azúcar y las hojuelas de pimiento rojo. Revuelva bien y deje que la mezcla hierva a fuego lento. Es posible que deba aumentar el calor.
5. Cocine durante unos 5–7 minutos.
6. Agregue hierbas frescas o secas al gusto. Puedes triturar la mezcla si prefieres una salsa más suave.

Se congela bien: enfríe la salsa y congele en un recipiente apto para congelador.

