

Salsa de Tomate

8 Porciones • 1 Porción = ½ Taza



INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 6 tomates Roma
- 4 dientes de ajo pisados
- 1 cucharadita de sal

INDICACIONES

1. Agregue el aceite de oliva, los tomates enteros y el ajo en una cacerola pequeña. Caliente un caldero sobre fuego medio a bajo. Tape y cocine hasta que los tomates se abran, durante 10 minutos aproximadamente.
2. Una vez que los tomates estén abiertos y el ajo esté ligeramente dorado, quite el caldero del fuego y deje enfriar los ingredientes durante 10 minutos.
3. Incorpore los tomates, el ajo y todos los jugos remanentes del caldero en una licuadora. Tape y mezcle hasta que los ingredientes queden hechos puré completamente.
4. Regrese la salsa al caldero, condimente con sal y regrese al fuego lento.
5. Enfríe y guarde la salsa en un frasco en el refrigerador durante 5 días como máximo.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	50
	% Daily Value*
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 550mg	26%
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 15mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 233mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio®

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families