

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

\*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](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families