

Salsa de tomate rápida para pasta

Bajo en grasa / Fuente de vitamina C / Nutrición en la cocina **



INGREDIENTES:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 6 jitomates saladet maduros picados o 1 lata (411 gramos) de tomates picados
- ¼ cucharadita de sal y pimienta
- 1 cucharada de jugo de limón (opcional)
- 1 chile serrano fresco o ¼ cucharadita de chile seco (opcional)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

Tiempo total: 25 minutos

Porciones: 2 tazas

PREPARACIÓN:

1. En una cazuela mediana, calentar el aceite vegetal a fuego medio. Añadir el ajo y cocinar por 1 minuto.
2. Añadir los tomates, el jugo de limón, la sal, la pimienta y el chile. Cocinar hasta que quede completamente cocido, mover ocasionalmente. Para una salsa más espesa, cocinar de 10 a 20 minutos adicionales para permitir que la mayoría del líquido se evapore.
3. En caso de desear una salsa tersa, se puede moler en la licuadora.
4. Listo para servir.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		%VNR*
Tamaño de la porción	1/2 taza (115 g)	
Calorías	60 kcal	
Proteínas	2 g	
Grasas	1.5 g	
Grasas saturadas	0 g	
Colesterol	0 mg	
Hidratos de carbono	11 g	
Azúcares	8 g	
Fibra	3 g	
Sodio	230 mg	
Calcio	19 mg	2%
Hierro	1 mg	6%
Vitamina A	2 µg	0%
Vitamina D	0 µg	0%
Vitamina C	6 mg	10%

* %VNR: Porcentaje del Valor Nutricional de Referencia de acuerdo con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, por porción señalada

** Criterios apeados a las especificaciones nutrimentales del numeral 7 de la NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-086-SSA1-1994, BIENES Y SERVICIOS. ALIMENTOS Y BEBIDAS NO ALCOHOLICAS CON MODIFICACIONES EN SU COMPOSICION. ESPECIFICACIONES NUTRIMENTALES y calculados por porción señalada.