

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 apegados 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.