Salsa de Tomate Fresca

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

8 tomates maduros

1 cucharada aceite vegetal

1/2 taza cebolla picada

1/2 taza pimiento verde picado

1/4 taza zanahorias en rodajas finas o ralladas

1/2 cucharada orégano seco

1 cucharadita albahaca seca

2 cucharaditas ajo molido (o ½ cucharadita de ajo en polvo)

pimienta a gusto

6 cucharadas pasta cocida

6 cucharadas queso Parmesano rallado

Preparación

1. Lave los tomates maduros. Corte los extremos de los tallos. Pique en trozos pequeños y ponga aparte en un tazón grande.

2. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio alto. Agregue la cebolla, el pimiento verde, las zanahorias y el ajo. Sofría alrededor de 3 minutos, o hasta que estén tiernos.

3. Agregue los condimentos y los tomates. Lleve la mezcla

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**295**
Grasa total	**5 g**
Grasa saturada	2 g
Colesterol	4 mg
Sodio	**88 mg**
Total de Carbohidrato	**51 g**
Fibra dietetica	5 g
Azucares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteinas	**11 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	91 mg
Hierro	2 mg
Potasio	422 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 taza
Granos	2 onzas
Lácteo	1/4 taza

a ebullición.

4. Disminuya la temperatura y deje hervir lentamente, sin tapar, alrededor de 40 minutos, o hasta que los tomates se conviertan en una salsa. Sirva sobre pasta recién cocida.

Connecticut Food Policy Council, Farm Fresh Summer Recipes