

# Salsa de Tomates No Cocida

Sirve: 6 porciones

## Ingredientes

- 6 tomates grandes en trozos
- 1 cucharada ajo picado finamente
- 1/2 cebolla mediana picada en trozos finos
- 1/2 pimienta verde picado en trozos finos
- 3 cucharadas albahaca fresca picada
- 1/2 cucharadita orégano seco
- 1 cucharada aceite de oliva
- sal y pimienta (opcional, a gusto)
- 6 cucharadas pasta cocida
- 6 cucharadas queso Parmesano rallado

## Preparación

1. Pique los tomates y mézclelos con el resto de los ingredientes en un tazón grande.
2. Deje que la mezcla repose a temperatura ambiente alrededor de 20 minutos. Mezcle con la pasta o el arroz cocidos y cubra con el queso romano o parmesano rallado.

### Sugerencia:

Añadir una lata de judías de color blanco o negro, escurridas, para mas proteína antes de lanzar con pasta o

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>310</b>
<b>Grasa total</b>	<b>6 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	5 mg
<b>Sodio</b>	<b>90 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>54 g</b>
Fibra dietetica	6 g
Azucares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteinas</b>	<b>12 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

arroz.

Connecticut Food Policy Council, Farm Fresh Summertime Recipes