Isabel Lemos Clasen da Silveira
Nutricionista · 8502

# MOLHO VERMELHO CASEIRO E FUNCIONAL

Agora não precisa mais usar extrato ou molho de tomate pronto =)

30 minutos
45 minutos
5 porções

## INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)
- 1 unidade média de cenoura crua (120 g) descascada, cortada em pedaços médios
- 1/2 unidade pequena (40 gramas) de beterraba crua, descascada, cortada em pedaços médios
- 1/2 unidade média (35 gramas) de cebola picada
- 2 unidades grandes, sem pele e sem sementes, (612 g)
- 2 dentes de alho picado (6 g)
- 1 colher de chá de vinagre de Maçã (5 g)
- 400 ml de água filtrada
- 1 colher sobremesa (5 gramas) de óregano seco
- 2 folhas de louro
- 1/2 xícara de chá (12 gramas) de manjericão, fresco
- noz-moscada, moída à gosto (2 g)
- 2 colheres de chá rasa (4 gramas) de sal Marinho

## MÉTODO DE PREPARO

1º Refogue a cebola e o alho no azeite.
2º Adicione a cenoura e a beterraba, e os tomate, refogue por 1 minutos e em seguida acrescente a água, o orégano, a folha de louro, sal, manjericão e tampe a panela. Deixe ferver.
3º Em seguida, abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos com a tampa da panela semi-aberta, até que os vegetais estejam bem macios.
4º Retire as folhas de louro e bata a mistura com um mixer ou liquidificador, ajuste o tempero se necessário.
5º Sirva ou congele em pequenas porções no congelador.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (233 g) | % DDR |
|---|---|---|---|
| ENERGIA | 31 kcal | 72 kcal | 4 % |
| CARBOIDRATOS | 4 g | 9 g | 3 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 2 g | 2 % |
| GORDURA | 2 g | 4 g | 7 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 3 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 3 g | 13 % |
| SÓDIO | 9 mg | 21 mg | 1 % |