



### MOLHO BASE DE TOMATE

Para congelar em recipientes individuais e poder cozinhar qualquer prato com sabor. Têm receitas com o molho [aqui neste link.](https://www.instagram.com/p/B5NUIQA2Bw/)

 6 porções

## INGREDIENTES

- 8 unidades de cebola descascadas
- 1 cabeça de alho descascado
- 9 unidades médias de tomate cru
- 3 unidades médias de pimento cru
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 copo de água natural
- Oregãos, tomilho, salsa, malagueta e uma pitada de sal

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar os ingredientes e cortar tudo grosseiramente.
- 2º Numa panela, juntar os legumes todos, as especiarias, o azeite e a água, levar a lume brando durante, aproximadamente, 30 minutos.
- 3º Com a varinha mágica, reduzir a "puré".
- 4º Guardar em recipientes individuais para congelar. Esta quantidade dá para cerca de 6 doses.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (536 g)	% DR
ENERGIA	17 kcal	91 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	8 %
H. CARBONO	3 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	2 g	11 g	13 %
GORDURA	0 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	24 %
SÓDIO	82 mg	442 mg	18 %