

Salsa de Tomate

Esta es la receta de salsa de tomate básica, a la cual puedes añadir otras hortalizas como calabacín (quitando la piel), pimiento... La zanahoria va hacer que disminuya el ácido del tomate por lo que no es necesario añadir azúcar. Haciéndola así totalmente apta para los diabéticos. Haz cantidad y congélala en el recipiente de los cubitos (desmóldala y mételos en una bolsa con Zip) Así tendrás siempre a mano para cualquier elaboración.

INGREDIENTES:

- 1kg Tomate maduro rallado o 1 bote Tomate triturado (800g)
- 1ud Zanahoria grande
- 1ud Cebolla grande
- 2 Cucharadas de Aceite oliva

2

Tazas

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com



ELABORACIÓN:

1. Pelar la zanahoria y la cebolla.
2. Picar la cebolla en trozos pequeños y rallar la zanahoria.
3. Rehogar la cebolla y la zanahoria en el aceite y cuando empiece a cogerse, añadir el tomate triturado y cocinar 15-20 minutos.