Dietista-nutricionista | Julia Gallego




SALSAS Y CONDIMENTOS · VEGANO

# Salsa de tomate casera

30min · 6 raciones · 40 kcal

## Ingredientes

- **1** bote de tomate triturado
- **1 cucharadita** de sal
- Un poco de cayena (si te gusta picante)
- **1 cucharadita** de bicarbonato (reduce la acidez naturalmente)
- Un toque de azúcar (mucho menos que las recetas tradicionales)
- Un chorrito de aceite

### POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | **0,8 g** |
| Grasas | **2,7 g** |
| Hidratos | **3,4 g** |
| Fibra | **0,8 g** |

## Elaboración

1. Pon el tomate triturado en una sartén con un chorrito de aceite
2. Añade sal y cayena al gusto
3. Agrega el bicarbonato y mezcla bien
4. Cocina a fuego medio 30 minutos hasta que espese

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga