



Salsa de tomates rostizados

Categoría
Salsas

Tiempo de preparación
30 minutos



Rendimiento

Para huevos rancheros

4 porciones (1/2 taza – 150 ml)

Para sándwich, hamburguesa, pita o burrito:

10 porciones (1/4 taza – 60 ml)

Para pizza, pastas o carnes

3 porciones (3/4 taza – 180 ml)

Para crema de tomate

2 porciones (1 taza – 250 ml)

Ingredientes:

- 2 tomates enteros o 1 tomate entero y partes no utilizadas de otros tomates (por ejemplo, la parte del centro de donde cuelga de la planta, la tapita que no se utiliza para las ensaladas)
- 2 ajos enteros
- 1 cebolla entera o varias partes de cebollas
- ½ chile dulce o varias partes
- 1 chile picante de su gusto (opcional)
- 2 hojas de culantro coyote
- 1 ramita de orégano
- 1 cda de aceite
- 1 cda de sal
- ½ cdta de pimienta
- 1 sobre de Natuvia
- 2 cdas fécula de maíz
- 1 cda de vino blanco o vinagre

- En un sartén a temperatura alta, colocar los tomates enteros, la cebolla a la mitad, los ajos, el chile dulce sin semillas (para sembrarlas) y chile picante (opcional) a rostizar, para esto se dejan 1-3 minutos por cada lado hasta alcanzar un color oscuro en las partes de contacto con la sartén.
- Cuando ya estén rostizados, agregar a la licuadora junto con el culantro, orégano, aceite, sal, pimienta y Natuvia. Licuar bien.
- Posterior a eso, colocar la salsa en una olla a fuego medio y agregar 2 cucharadas de fécula disuelta en 1 cda de vino blanco o vinagre.
- Dejar hervir hasta espesar mientras se revuelve constantemente.
- Cuando esté espesa está lista para disfrutar.

	Receta completa	Porción de ¼ taza (60 ml)	Porción de ½ taza (150 ml)	Porción de ¾ taza (180 ml)	Porción de 1 taza (250 ml)
Energía (kcal)	310	31	77	103	155
Carbohidratos (g)	46	5	12	15	23
Proteínas (g)	8	1	2	3	4
Grasas (g)	12	1	3	4	6

Beneficio

Esta receta es **apta para todo público**, a excepción de personas alérgicas a alguno de los ingredientes o intolerantes.

Criterios para una receta sostenible



Receta elaborada por:

Dra. Yolanda María Lizano Araya

Nutricionista. Código CPN 1984-15

Licenciada en Nutrición Humana. Fundadora de Nutris en casa

📞 8720-5204

✉ yolaliza@gmail.com

📘 nutrisencasa 📷 nutrisencasa

📍 Heredia