Salsa de tomates asados



INGREDIENTES

2kg de tomates de rama
2 cebollas
1 zanahoria
3 ajos
1 cucharadita de sirope de agave
1 cucharadita de oregano
sal
pimienta negra
aceite de oliva

ELABORACIÓN

- Lavamos bien las verduras.
- Abrimos por la mitad los tomates y los disponemos sobre una bandeja de horno.
- Troceamos las cebollas en gajos grandes y las añadimos a la bandeja.
- Añadimos también los ajos y la zanahoria troceada.
- Echamos por encima la sal, la pimienta, el orégano, el sirope de agave y el aceite de oliva e introducimos la bandeja en el horno.
- Horneamos durante 1 hora a 180ºC
- Sacamos la bandeja y dejamos templar.
- Echamos todas las verduras en el procesador de alimentos o en el vaso de la batidora (en este caso habrá que triturarlas en varias veces porque no cogerán todas en el vaso) y trituramos hasta conseguir una salsa fina.
- La guardamos en botes de cristal hasta 3 semanas en frigorífico o hasta 3 meses en el congelador.

1 Ración
100g

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Fibra
23 kcal	1 g	4 g	0 g	1g

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenalolayza_dn
ximena.lza.coello@gmail.com
622034524