

# SALSA DE TOMATE

## INGREDIENTES

- Lata de tomate triturado (500gr)
- Cebolla
- Calabacín
- Zanahoria
- Boniato (50gr)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

## INFO NUTRICIONAL

La salsa de tomate entera, tiene 51,95gr de hidratos de carbono (5R). La ración aproximada de 100gr de salsa (que es bastante), tiene 7gr de hidratos (0,7R)

## INFORMACIÓN

Si no tenemos olla express o a presión, se puede utilizar una olla normal o una sartén, en vez de 10-15min, necesitará unos 10min más, hasta que veamos que está todo bien cocinado.

## ELABORACIÓN

Pelamos la cebolla, la zanahoria, el calabacín (si queréis) y el boniato. Lo cortamos todos en trozos, no hace falta que sean muy pequeños, ya que luego lo vamos a triturar todo.

Ponemos una olla express al fuego, con aceite y echamos la cebolla, dejamos que se rehogue un poco y echamos el pimiento y rehogamos.

Cuando esté doradito todo, echamos la zanahoria y el boniato. Rehogamos. Echamos la lata de tomate y mezclamos todo, echamos sal y cerramos la olla.

En unos 15min desde que empieza a salir vapor en la olla express, apagamos el fuego. Cuando se pueda abrir la olla, abrimos y con una batidora trituramos las horatalizas.

Podemos utilizar para salsa de pasta, lasaña, pescado, carne, pollo y cualquier plato que lleve tomate frito