SALSA MARINERA FÁCIL

UF | IFAS Extension
UNIVERSITY of FLORIDA

EFNEP
Expanded Food & Nutrition Education Program

TIEMPO DE PREPARACIÓN:	TIEMPO DE COCCIÓN:	RINDE:
10 minutos	45 minutos	16 porciones (½ taza por porción)

INGREDIENTES:

2 cucharadas de aceite vegetal

2 cebollas picadas

½ cucharadita de ajo en polvo

2 zanahorias, peladas y cortadas en dados

¾ taza de apio cortado

2 latas (28 onzas) de tomate triturado

1 cucharada de condimento italiano

Sal y pimienta negra a gusto

2 tazas de espinaca cruda, cortada gruesa (opcional)

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1/2 Cup (87g)

Amount Per Serving	
Calories	**90**
	% Daily Value*
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 35mg	2%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 12g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 2g	4%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 50mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 319mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

PREPARACIÓN:

1. Lavar los vegetales.
2. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. En una cacerola grande calentar el aceite a fuego medio.
4. Agregar la cebolla y el ajo en polvo. Cocinar durante 10 minutos o hasta que la cebolla esté transparente.
5. Agregar la zanahoria y el apio y cocinar durante 5 minutos hasta que estén ligeramente tiernos.
6. Agregar el tomate y el condimento italiano. Mezclar bien todos los ingredientes. Probar y agregar sal y pimienta a gusto.
7. Subir el fuego a mediano-fuerte y dejar hervir.
8. Cuando alcance el puntode ebullición, bajar el fuego y cocinar a fuego lento durante 30 minutos sin tapar.
9. Añadir la espinaca y cocinar durante 2 minutos hasta que la espinaca esté tierna.*
10. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

* Para obtener una salsa más cremosa, colocar los ingredientes en la licuadora o en una procesadora de alimentos.

¡Sea creativo! Utilizar como salsa para pasta o para pizza.

Esta salsa se puede congelar. Para volver a consumir, descongelar en el refrigerador durante la noche y volver a calentar.

Para más información visite:
https://efnep.ifas.ufl.edu

Este material esta basado en trabajo apoyado por el Instituto Nacional de Comida y Agricultura, Departamento de Agricultura de EE.UU, EFNEP. El USDA y la Extension IFAS de la Universidad de Florida son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.