



## Salsa marinera fácil

Rinde: 16 porciones (½ taza por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora y 20 minutos

### 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)

<b>Nutrition Facts</b>	
16 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 Cup (89g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>35</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 15mg	1%
<b>Total Carbohydrate</b> 4g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 1g	2%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 18mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 214mg	4%

\*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.

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.