



EATING SMART
BEING ACTIVE

Salsa marinera fácil

Rinde: 16 porciones (½ taza por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 45 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)

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.

Nutrition Facts	
16 servings per container	
Serving size	1/2 Cup (89g)
Amount Per Serving	
Calories	35
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 15mg	1%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 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.



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Frutas y vegetales: Reemplace la mitad de los alimentos por frutas y vegetales