

RECETA CASERA PARA KETCHUP

INGREDIENTES	Para 300 ml.	10ml por persona
• Tomates muy maduros.	1 Kg.	
• Cebollas.	2uds.	
• Cayena en polvo.	½ cucharadita	
• Dientes de ajo.	4 uds.	
• Palitos de canela en trozos.	2 uds.	
• Clavos enteros.	1 cucharadita	
• Pimentón.	1 cucharada	
• Mostaza en polvo.	2 cucharaditas	
• Vinagre.	1/3 de l.	
• Edulcorante líquido	5 cucharadas	
• Sal	2 cucharaditas	

ELABORACIÓN

Sumerge los tomates en agua hirviendo unos instantes para facilitar el pelado. Corta luego cada uno en cuatro trozos, ponlos en un recipiente al fuego con las cebollas cortadas en trozos y la pimienta de cayena durante 20 minutos. Pasa la preparación por un pasapurés o batidora y filtra a través de un tamiz.

Coloca en un cuadradito de gasa el ajo picado, la canela en trozos y los clavos. Haz una muñequilla con los condimentos y ponla en una gran cazuela con el tomate y los demás ingredientes. Cuece suavemente, sin tapar, durante dos horas. Retira la gasa y reparte la salsa en envases esterilizados de cierre hermético. Puede consumirse refrigerado durante 1 año. Dejar reposar 48 horas antes de probar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Kilocalorías	Por 10ml: 10,5 Kcal.
Hidratos de Carbono	2,1 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	Aprox: 0 R.
Proteínas	0,4 g.
Grasa	0,03 g.

Receta de: Cati Aguiló

ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DIABETES DE LAS ILLES BALEARS
C/ de la Rosa, 3 - 2º 07003 Palma de Mallorca

adiba
971 723243