Salsa de Tomate con Pimiento Rojo Asado

Salsas y aderezos

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	4	65g

INGREDIENTES

- • 1/2 taza de pimiento rojo asado
- • 1 diente de ajo
- • 1/2 taza de salsa de tomate baja en sodio
- • 2 cucharadas de aceite de oliva
- • 1 cucharadita de condimento italiano seco
- • 1/4 cucharadita de pimiento rojo triturado

PREPARACIÓN

1. Escurrir los pimientos rojos y medir 1/2 taza (aproximadamente 2 pimientos enteros).

2. Colocar los pimientos y el ajo en una procesadora o licuadora y procesar hasta obtener una mezcla homogénea.

3. Agregar la salsa de tomate, el aceite de oliva y el condimento italiano. Procesar hasta que esté bien mezclado. Está lista para usar en pizza, pastas o como remplazo de la salsa de tomate en las recetas.

4. Se puede refrigerar durante 2 o 3 días o congelar hasta que desee usarla.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Usos Principales:
• Base para pizzas caseras
• Salsa para pastas y espaguetis
• Dip para pan tostado o focaccia
• Marinada para carnes y pescados
• Base para guisos mediterráneos
• Salsa para verduras asadas

Beneficios Nutricionales:
• Baja en sodio (82mg por porción)
• Rica en antioxidantes del tomate
• Grasas saludables del aceite de oliva
• Sin colesterol ni grasas trans
• Potasio para función cardíaca (4% VD)

• Licopeno natural de los tomates

Propiedades del Pimiento Rojo:
• Rico en vitamina C y betacarotenos
• Antioxidantes naturales potentes
• Sabor dulce y ahumado al asarse
• Textura cremosa al procesarse
• Bajo en calorías y sodio
• Aporta color vibrante natural

Tips de Preparación:
• Escurrir bien los pimientos para evitar exceso de líquido
• Procesar hasta obtener textura homogénea
• Ajustar condimento italiano al gusto
• Probar y rectificar sazón antes de usar
• Conservar en recipiente hermético
• Dejar reposar 30 min para integrar sabores

Conservación Óptima:
• Refrigerador: 2-3 días en recipiente hermético
• Congelador: hasta 3 meses en porciones
• Usar cuchara limpia para evitar contaminación
• Se puede congelar en cubetas de hielo
• Descongelar lentamente en refrigerador
• Revolver antes de usar tras refrigeración

Para Dietas Especiales:
• Apta para vegetarianos y veganos
• Compatible con dieta mediterránea
• Baja en sodio para hipertensos
• Sin gluten naturalmente
• Keto-friendly por bajo contenido carbohidratos
• Paleo si se omite el condimento procesado

Presentación Elegante:
• Servir en bowl de cerámica rústica
• Decorar con hojas de albahaca fresca
• Acompañar con pan artesanal tostado
• Rociar aceite de oliva extra al servir
• Espolvorear parmesano recién rallado
• Presentar con crudités de verduras

Nutrición Destacada:
• Excelente fuente de licopeno
• Antioxidantes para salud cardiovascular
• Grasas monoinsaturadas beneficiosas

• Vitaminas A y C del pimiento
• Compuestos antiinflamatorios
• Potasio para equilibrio electrolítico

Conclusión:
Esta salsa de tomate con pimiento rojo asado es una preparación versátil que eleva cualquier plato con su sabor ahumado y textura cremosa. Su bajo contenido en sodio la hace ideal para dietas saludables, mientras que su riqueza en antioxidantes aporta beneficios nutricionales. Es la base perfecta para crear platos mediterráneos auténticos en casa, desde pizzas artesanales hasta pastas gourmet, siempre manteniendo un perfil nutricional equilibrado y delicioso.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde