

Molho Pomodoro com extrato de tomate (maiores de 2 anos)

Ingredientes	CEI (para 10 alunos—base: faixa 2 anos)	
	Qtde.	Medida Caseira
Cebola	30g	1 und. pequena
Alho	5g	2 dentes
Salsa	10g	1 e 1/2 colher de sopa
Óleo	20mL	2 e 1/2 colher de sopa
Sal	5g	1/2 colher sopa
Tomate (opcional)	75g	-
Extrato de Tomate	150g	-
Água	225ml	-

Modo de Preparo:

- Higienizar a cebola, o alho, a salsa e o tomate.
- Descascar e picar a cebola e o alho e picar a salsa e o tomate.
- Em uma panela com o óleo, refogar a cebola e o alho.
- Adicionar o extrato de tomate, o tomate, a água e o sal e deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos ou até que fique na consistência desejada.
- Acrescentar a salsa.
- Porcionar e servir.

Obs: 1) A adição de tomate *in natura* é opcional. Ela agrega pedacinhos de tomate à receita e consistência.

2) Pode-se adicionar legumes picados, outros temperos naturais (cebolinha, manjeriço, etc.) e até usar de base para fazer com carne bovina, suína, frango e peixe.

Faixa etária	Per capita extrato	Porcionamento
2 anos a 3 anos e 11 meses	15g	30g
4 a 6 anos	20g	40g

Obs: Para cada 1 kg de extrato, utilizou-se aproximadamente 1,5 litro de água e 500gde tomate.