



# Spaghetti Sauce

Makes about 4 cups | \$3.80

90 calories | 9g carbs | 5g fat (1g sat fat) | 1g protein | 270mg sodium |  
2g fiber per 1/2 cup serving

## Ingredients

- 1 large onion
- 2 carrots
- 3 Tbs. olive oil
- 2 Tbs. tomato paste
- ½ tsp. Italian herbs or thyme
- 2 cans no-salt-added tomatoes (15 oz.)
- 1 tsp. salt

1. Prepare your ingredients: dice the onion and tomatoes, peel and dice the carrots.
2. In a large pot, bring oil to a sizzle over medium heat.
3. Sauté the onion and carrot until they begin to brown, about 8 minutes.
4. Stirring often, add the tomato paste and cook until paste starts to darken, about 2 minutes.
5. Add the herbs and stir for 30 seconds.
6. Add the tomatoes with juice and simmer for 10 minutes.
7. Season with up to 1 tsp. salt.

Recipe Tips: Browning the carrots and onions gives sweetness to the sauce

[capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

## Make it a Meal

- Serve this dish with whole wheat pasta or on a whole wheat flour pizza

## Keep it Natural

- Choose no salt added canned tomatoes to lower sodium content



A member of  
**FEEDING™  
AMERICA**



## Salsa para espagueti

4 tazas | \$3.80

90 calorías | 9g carbohidratos | 5g grasa (1g grasa saturada) | 1g proteína | 270mg sodio | 2g fibra por cada 1/2 taza

### Ingredientes

- 1 cebolla grande
- 2 zanahorias grandes
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 2 latas de tomates, sin sal (15 oz.)
- ½ cucharadita de hierbas italianas o tomillo
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta

1. Corte la cebolla y los tomates en cuadritos. Pele y corte la zanahoria en cuadritos.
2. En una sartén grande, ponga aceite a fuego medio.
3. Saltee la cebolla y la zanahoria hasta que empiecen dorar, aproximadamente 8 minutos.
4. Revuelva frecuentemente.
5. Añada la pasta de tomate y cocine hasta que la pasta empiece a dorar, aproximadamente 2 minutos.
6. Añada las hiervas y revuelva por 30 segundos.
7. Añada los tomates con el jugo y cocine a fuego lento por 10 minutos.
8. Sazone con 1 cucharadita de sal y pimienta a gusto.

Consejos de cocina: Dorar las zanahorias y las cebollas le añade un sabor dulce a la salsa.

[capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

### Hágalo como cena

- Sirva este plato con pasta de trigo integral o vegetales

### Manténgalo natural

- Escoja latas de tomates sin sal añadida para bajar el contenido de sodio



A member of  
**FEEDING™  
AMERICA**