



Fresh Tomato Sauce

8 calories | 2g carbs | 0g fat (0g sat fat) | 0.4g protein | 150mg sodium | 0.3g fiber per serving

Makes 4 cups for \$3.34

Ingredients

4 large tomatoes, core removed and chopped
2 cloves garlic, minced
¼ cup fresh basil, chopped
¼ teaspoon salt
Pepper

Combine ingredients and mix well. Allow to sit 15 minutes or up to an hour to allow flavors to come together.



Meal Builder

- Enjoy on toast, with pasta, or on top of chicken or fish

Kids in the Kitchen

- Have kids cut the herbs with a scissors. Point out the smell of the herbs as they cut.



Salsa de Tomate Fresca

8 calorías | 2g carbohidratos | 0g grasa (0g grasa saturada) |
0.4g proteína | 150mg sodio | 0.3g fibra por porción
4 tazas por \$3.34

Ingredientes

4 tomates grandes, sin centro y picados
2 gajos de ajo, finamente picados
¼ taza de albahaca fresca, picada
¼ cucharadita de sal
Pimienta

Combine ingredientes y mezcle bien. Deje asentarse durante 15 minutos o hasta 1 hora para que los sabores se combinen bien.



Platillo fuerte

- Disfrute sobre un pan tostado, con pasta o encima de pollo o pescado.

Niños en la cocina

- Deje que los niños corten las hierbas con tijeras. Muéstreles los diferentes olores de las hierbas mientras cortan.