

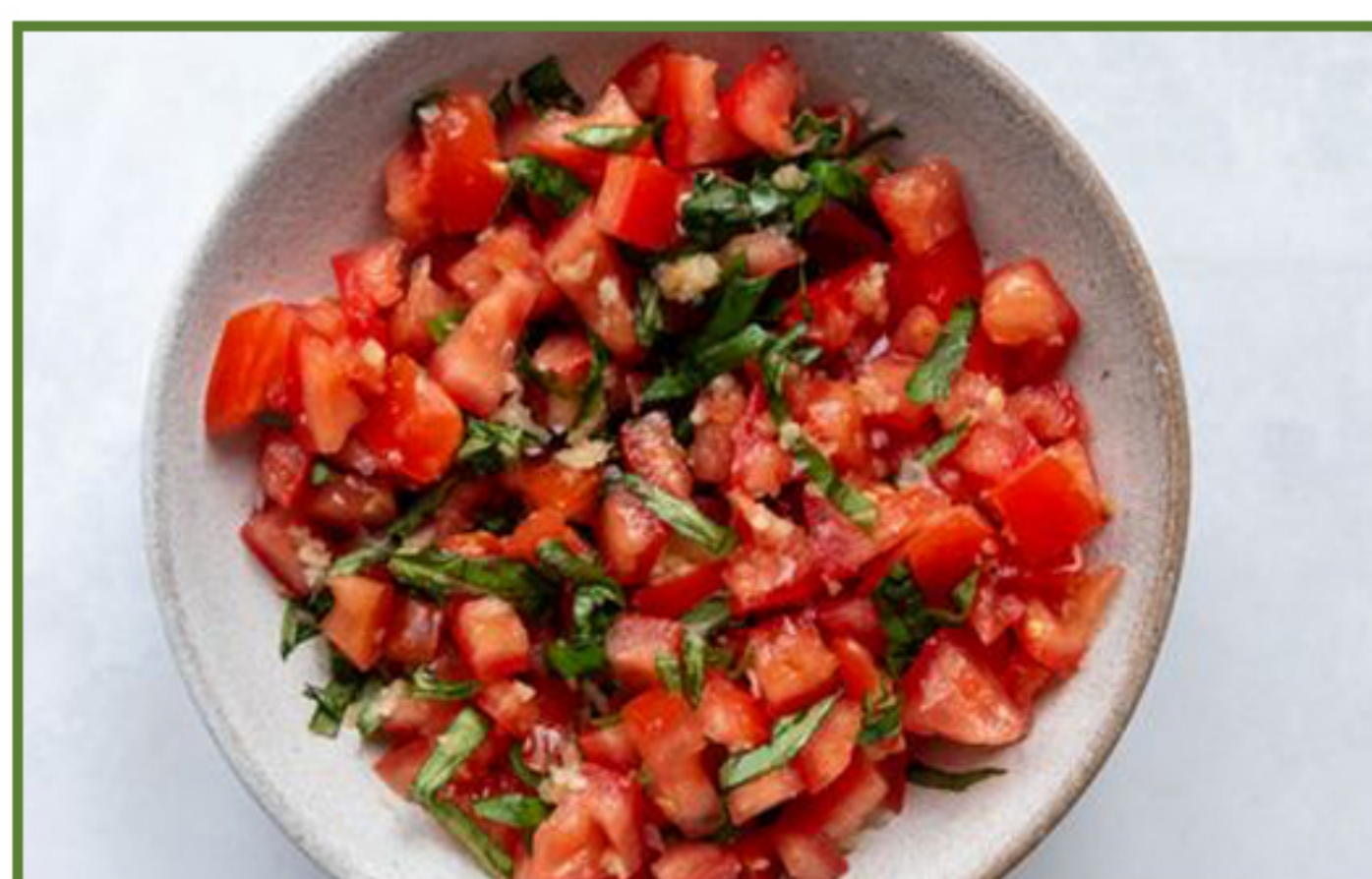


Fresh Tomato Sauce

INGREDIENTS

- 4 large tomatoes, core removed and chopped
- 2 cloves garlic, minced
- ¼ cup fresh basil, chopped
- ¼ teaspoon salt
- pepper to taste

Servings: 4 cups
Total Cost: \$5.85



STEP 1: Combine ingredients and mix well. Allow to sit 15 minutes or up to an hour to allow flavors to come together.



Note: Can substitute 4 large tomatoes for 1 (15 oz) canned tomatoes.

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.

260 Calories | 6g Carbs | 3g Sugar | 1g Fiber | 12g Fat (3g Sat Fat) | 30g Protein | 220 mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Salsa de Tomate Fresca

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 al gusto

Porciones: 4 Tazas
Costo Total: \$5.85



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

Nota: Puede sustituir 4 tomates grandes por 1 (15 oz) de tomates enlatados.

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.

35 Calorías | 8g Carbs | 5g Azúcar | 2g Fibra | 0g Grasa Total (0g Grasa Saturada) | 2g Proteína | 150mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes