

Fresh Tomato Sauce

Servings: 4

Diet: Vegan, Vegetarian, & Gluten-Free

Ingredients

- 4 medium tomatoes, cores removed, chopped or 1 (14.5 ounce) can diced tomatoes, no salt added
- 2 cloves garlic, minced
- ½ cup fresh basil, chopped
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- Optional: olive oil, balsamic vinegar

Instructions

STEP 1: Combine ingredients in a large bowl and mix well.

STEP 2: Allow to sit 15 minutes or up to an hour to allow flavors to come together.



- **Try this!** Add this sauce to your next pasta, chicken or turkey dish.
- **Reduce Food Waste:** When using fresh soft herbs, use the stems, too - they have the same flavor as the leaves with added crunch!



Per Serving: 35 Calories | 8g Carbs | 5g Sugar | 2g Fiber | 0g Fat (0g Sat Fat) | 2g Protein | 150mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Salsa de tomate fresca

Porciones: 4

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 4 tomates medianos, sin centro, picados o 1 lata (14.5 onzas) de tomates en cubos, sin sal agregada
- 2 dientes de ajo picados
- ½ taza de albahaca fresca, picada
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- Opcional: aceite de oliva, vinagre balsámico

Instrucciones

PASO 1: Combine los ingredientes en un tazón grande y mezcle bien. :



- **¡Pruebe esto!** Agregue esta salsa a su próximo plato de pasta, pollo o pavo.
- **Reduzca el desperdicio de alimentos:** Al utilizar hierbas frescas y suaves, también tiene la opción de aprovechar los tallos: ¡tienen el mismo gusto que las hojas, pero con una textura crujiente!



Por porción: 35 calorías | 8g carbohidratos | 5g azúcar | 2g fibra | 0g grasa (0g grasa saturada) | 2g proteína | 150mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes