

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

صلصة الطماطم الطازجة

وجبة تكفي: 4

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين

المقادير

- 4 علب طماطم مقطعة إلى مكعبات (بحجم 14.5 أونصة)، بدون إضافة ملح
- 2 فص ثوم مفروم
- ½ كوب ريحان طازج مفروم
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- اختياري: زيت الزيتون، الخل البلسمي

إرشادات

الخطوة 1: تُمزج المكونات في وعاء كبير بشكل جيد.

الخطوة 2: تُترك لمدة 15 دقيقة أو ما يصل إلى ساعة للسماح للنكهات بالامتزاج معاً.



• **جرب ما يلي!** ضاف هذه الصلصة إلى طبق المعكرونة أو الدجاج أو الديك الرومي.

• **تقليل هدر الطعام:** عند استخدام الأعشاب الطرية الطازجة، يُراعى استخدام السيقان أيضاً لأن لها نفس نكهة الأوراق مع قمرشة إضافية!



لكل وجبة: 35 سعرة حرارية | 8 جرام كربوهيدرات | 5 جرام سكر | 2 جرام ألياف | 0 جرام دهون (0 جرام دهون مشبعة)
2 | جرام بروتين | 150 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes