

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

سس گوجه فرنگی تازه

وعده ها: 4

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



- **این را امتحان کنید!** این سس را به غذای بعدی پاستا، مرغ یا بوقلمون اضافه کنید.
- **کاهش ضایعات مواد غذایی:** هنگام استفاده از گیاهان نرم تازه، از ساقه ها نیز استفاده کنید - آنها طعمی مشابه برگ ها با ترد اضافه دارند!



مواد تشکیل دهنده

- 4 گوجه فرنگی متوسط، هسته های جدا شده، خرد شده یا 1 (14.5 اونس) گوجه فرنگی خرد شده، بدون نمک
- 2 حبه سیر، خرد شده
- ½ فنجان ریحان تازه، خرد شده
- ¼ قاشق چای خوری نمک
- ¼ قاشق چای خوری فلفل سیاه
- اختیاری: روغن زیتون، سرکه بالزامیک

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** مواد را در یک کاسه بزرگ ترکیب کرده و خوب مخلوط کنید.
- مرحله 2:** اجازه دهید 15 دقیقه یا حداکثر یک ساعت بماند تا طعم ها با هم ترکیب شوند.

در هر وعده: 35 کالری | 8 گرم کربوهیدرات | 5 گرم شکر | 2 گرم فیبر | 0 گرم چربی | 0 گرم چربی اشباع | 2 گرم پروتئین | 150 میلی گرم سدیم

برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید