

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

Sauce aux tomates fraîches

Portions : 4

Régime alimentaire : végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- 4 tomates moyennes, sans le cœur, coupées en morceaux ou 1 boîte de tomates en dés, sans sel ajouté
- 2 gousses d'ail émincées
- ½ tasse de basilic frais, haché
- ¼ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre
- Facultatif : huile d'olive, vinaigre balsamique

Instructions

ÉTAPE 1 : Ajoutez les ingrédients dans un grand bol et mélangez bien.

ÉTAPE 2 : Laissez reposer 15 minutes ou jusqu'à une heure afin que les saveurs se mélangent.



- **Essayez ça !** Add this sauce to your next pasta, chicken or turkey dish.
- **Réduire les déchets alimentaires :** Lorsque vous utilisez des herbes fraîches, utilisez également les tiges, car elles ont la même saveur que les feuilles et sont plus croquantes !



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