

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

د تازه روميانو ساس

څو ځله دې وړاندې شي: 4 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزيجات خوړونکي او ګلوټېن نه لرونکي

ترکيب يعنې اجزاوې

- 4 منځني روميان، د بدن غړي يې لرې کړي، ټوټې ټوټې کړي يا 1 (14.5 اونس) روميان چې ټوټې ټوټې شوي وي، مالګه نه وي پکې اضافه شوي.
- 2 پلي هورې، ټوټه شوې
- ½ پيالۀ تازه پالک، ټوټې شوي
- ¼ د چای کاشوګه مالګه
- ¼ د چای کاشوګه تور مرچ
- اختياري: د زيتون غوړي، د پالکو زنجفيل

لارښوونې

1 ګام: اجزاوې په يوه لويه کاسه کې سره ترکيب او ښې يې سره ګډې کړئ.

2 ګام: تر 15 دقيقو يا يوه ساعت پورې يې کېږدئ تر څو يې ذايقه ښه سره ګډه شي.



- **دا وازموږ!** دغه ساس ستاسو په راتلونکي ماکارونيو، چرګ يا د فيل مرغ په ډيګ کې اضافه کړئ.
- **د خوړو ضايعات را کم کړئ:** کله چې نرم تازه بوټي کاروئ، نو ساقي يې هم وکاروئ - يادې ساقي د پاڼو په څېر ورته خوند لري چې اضافه کړنچ لري!



په هر ځل وړاندې کولو کې: 35 کالوري | 8 ګرامه کاربوهايډريټ | 5 ګرامه بوره | 2 ګرامه فايبر | 0 ګرامه غوړ (0 ګرامه مشبوع غوړ)

2 ګرامه پروټين | 150 ملي ګرامه سوډيم

د لا زياتو ترکيبونو او تغذيي معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ