

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

Sốt Cà Chua Tươi

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 4 quả cà chua cỡ vừa, bỏ lõi, thái nhỏ hoặc 1 hộp (14,5 ounce) cà chua thái hạt lựu, không thêm muối
- 2 tép tỏi, băm nhỏ
- ½ chén húng quế tươi, thái nhỏ
- ¼ thìa cà phê muối
- ¼ thìa cà phê tiêu đen
- Tùy chọn: dầu ô liu, dấm balsamic

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Trộn đều các nguyên liệu trong một cái bát lớn.

BƯỚC 2: Để nghỉ trong vòng 15 phút hoặc gần một giờ đồng hồ để các nguyên liệu được hòa quyện với nhau.



- **Hãy thử ngay công thức này!** Thêm loại nước sốt này vào món mì ống, thịt gà hoặc gà tây.
- **Giảm lãng phí thực phẩm:** Khi sử dụng các loại rau tươi mềm, hãy dùng cả thân của những loại rau đó – hương vị không chỉ thơm như lá mà còn giòn hơn!



Trong mỗi khẩu phần: 35 Calo | 8g Tinh bột | 5g Đường | 2g Chất xơ | 0g Chất béo (0g Chất béo bão hòa) | 2g Protein | 150mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes