

Ata Din Din (Nigerian Pepper Sauce)

Servings: 4

Diet: Vegetarian, Vegan & Gluten-Free

Ingredients

- 1 (14.5 ounce) can diced tomatoes, no salt added
- 1 small red bell pepper, chopped
- 2 cloves fresh garlic or ¼ teaspoon garlic powder
- 1 onion, thinly sliced, divided
- 1 tablespoons oil
- 1 tablespoon tomato paste
- Optional: dried thyme powder, powdered ginger, curry powder or red chili flakes

Instructions

STEP 1: Blend together tomatoes, red bell pepper, garlic and half of the onions with ½ cup water.

STEP 2: Heat oil in a skillet over medium heat. Add sliced onions and cook for 2 minutes. Add tomato paste and cook for another 5 minutes.

STEP 3: Increase heat to medium high. Add blended vegetables and optional spices, and cook for 10 minutes or until thickened.



- **Try This!** Serve this sauce over plantains, chicken, fish, beans, eggs or rice.
- **Shopping Tip:** Choose no salt added canned tomatoes to lower sodium content.



Per Serving: 80 Calories | 10g Carbs | 5g Sugar | 2g Fiber | 3.5g Fat (0g Sat Fat) | 2g Protein | 25mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Ata Din Din (salsa de pimienta nigeriana)

Porciones: 4

Dieta: vegetariana, vegana y libre de gluten

Ingredientes

- 1 lata (14,5 onzas) de tomates en cubos, sin sal agregada
- 1 pimienta roja pequeño picado
- 2 dientes de ajo fresco o ¼ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cebolla cortada en tiras finas, separada en mitades
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de pasta de tomate
- Opcional: tomillo deshidratado en polvo, jengibre en polvo, curry en polvo o pimienta roja en hojuelas

Instrucciones

PASO 1: Licúe los tomates, el pimienta roja, el ajo y la mitad de la cebolla con ½ taza de agua.

PASO 2: Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Agregue las tiras de cebolla restantes y cocine durante otros 2 minutos. Agregue la pasta de tomate y cocine durante 5 minutos más.

PASO 3: Suba el fuego a medio-alto. Agregue los vegetales licuados y las especias opcionales, y cocine por 10 minutos o hasta que la mezcla se espese.



- **¡Pruebe esto!** Use la salsa como acompañamiento de plátanos, pollo, pescado, frijoles, huevos o arroz.
- **Consejos de compras:** Elija tomates enlatados sin sal agregada para reducir el contenido de sodio.



Por porción: 80 calorías | 10 g carbohidratos | 5 g azúcar | 2 g fibra | 3,5 g grasa (0 g grasa saturada) | 2 g proteína | 25 mg sodio
Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes