

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



- **جرب ما يلي!** تُقدّم هذه الصلصة مع موز الجنة، أو الدجاج، أو السمك، أو الفاصوليا، أو البيض، أو الأرز.

- **نصيحة للتسوق:** ختار الطماطم المعلبة بدون ملح لتقليل محتوى الصوديوم.



أتا دين دين (صلصة الفلفل النيجيرية)

النظام الغذائي: باتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين

وجبة تكفي: 4

النظام الغذائي

- 1 علبة طماطم مقطعة إلى مكعبات (بحجم 14.5 أونصة)، بدون إضافة ملح
- 1 ملعقة كبيرة معجون طماطم
- 1 ثمرة فلفل حمراء صغيرة مفرومة
- 2 فص ثوم طازج أو ¼ ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- 1 بصلة مقطعة إلى شرائح رفيعة ومقسمة
- 1 ملعقة كبيرة زيت
- 1 ملعقة كبيرة مسحوق الزعتر المجفف، أو الزنجبيل المطحون، أو مسحوق الكاري، أو رقائق الفلفل الأحمر الحار

إرشادات

الخطوة 1: تُخلط الطماطم والفلفل الأحمر والثوم ونصف كمية البصل مع نصف كوب من الماء.

الخطوة 2: يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة. تُضاف شرائح البصل وتُطبخ لمدة دقيقتين. يُضاف معجون الطماطم ويُطبخ لمدة 5 دقائق أخرى.

الخطوة 3: تُرفع درجة الحرارة إلى متوسطة عالية. تُضاف الخضراوات المخلوطة والتوابل الاختيارية، وتُطبخ لمدة 10 دقائق أو حتى تتكاثف.

لكل وجبة: 280 سعرة حرارية | 7 جرام كربوهيدرات | 1 جرام سكر | 1 جرام ألياف | 12 جرام دهون (2.5 جرام دهون) | 31 جرام بروتين | 360 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes