

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



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



- **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.



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

አታ ዲን ዲን (ናይጄሪያ የበርበሬ ስጎ)

የገበታው መጠን:- 4

አመጋገብ:- ሼጂቴሪያን፣ ሼጋን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 1 (ባለ 14.5 አውንስ) የታሽገ የቲማቲም ቁርጥ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት
- 1 ትንሽ የፈረንጅ ቃሪያ፣ የተከተፈ
- 2 ፍሬ ትኩስ ነጭ ሽንኩርት ወይም ¼ የሻይ ማንኪያ የነጭ ሽንኩርት ዱቄት
- 1 ቀይ ሽንኩርት፣ በቀጭን የተከተፈ፣ የተከፋፈለ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 የሾርባ ማንኪያ የቲማቲም ድልህ
- አማራጭ:- የደረቀ ጦስኝ ዱቄት፣ የዱቄት ዝንጅብል፣ የካሪ ዱቄት ወይም የተሸከሸከ ቀይ ቃሪያ



የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- ቲማቲም፣ ቀይ ወፍራም ቃሪያ፣ ነጭ ሽንኩርት እና ግማሽ ቀይ ሽንኩርት በ ½ ኩባያ ውሃ ይቀላቅሉ።

ደረጃ 2:- በትልቅ መጥበሻ ውስጥ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ያሙቁት። የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት ይጨምሩ እና ለ 2 ደቂቃዎች ያብስሉ። የቲማቲም ድልህ ይጨምሩ እና ለሌላ 5 ደቂቃዎች ያብስሉ።

ደረጃ 3:- ሙቀቱን ወደ መካከለኛ ክፍ ያድርጉ። የተቀላቀሉ አትክልቶችን እና አማራጭ ቅመሞችን በመጨመር ለ 10 ደቂቃዎች ወይም እስኪወፍር ድረስ ያብስሉ።

• **ይህን ይሞክሩ!** ይህንን ስጎ ከፕላንቴንስ፣ ዶሮ፣ ዓሳ፣ ባቄላ፣ እንቁላል ወይም ሩዝ ጋር ያቅርቡ።

• **ለሽመታ ጠቃሚ ምክር:-** የሶዲየም ይዘትን ዝቅ ለማድረግ ጨው ሳይጨመርበት የታሽገ ቲማቲም ይምረጡ።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 80 ካሎሪዎች | 10g ካርቦት | 5g ስኳር | 2g አሰር | 3.5g ስብ (0g ሳቼሬትድ ስብ) | 2g ፕሮቲን | 25mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ



• **این را امتحان کنید!** این سس را روی موز سبز، مرغ، ماهی، لوبیا، تخم مرغ یا برنج سرو کنید.

• **نکته خرید:** برای کاهش میزان سدیم، گوجه فرنگی کنسرو شده بدون نمک اضافه شده را انتخاب کنید.



آتا دین دین (سس فلفل نیجریه ای)

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن

وعده ها: 4

مواد تشکیل دهنده

- 1 (14.5 اونس) قوطی گوجه فرنگی خرد شده، بدون نمک
- 1 قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
- 1 عدد فلفل دلمه‌ای قرمز کوچک، خرد شده
- 2 حبه سیر تازه یا 1/4 قاشق چایخوری پودر سیر
- 1 عدد پیاز، نازک برش خورده، تقسیم شده
- 1 قاشق غذاخوری روغن
- 1 قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
- اختیاری: پودر آویشن خشک، پودر زنجبیل، پودر کاری یا تکه‌های فلفل قرمز

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای قرمز، سیر و نیمی از پیازها را با نصف فنجان آب مخلوط کنید.
- مرحله 2:** روغن را در یک ماهیتابه روی حرارت متوسط گرم کنید. پیازهای خرد شده را اضافه کنید و به مدت 2 دقیقه تفت دهید. رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و 5 دقیقه دیگر تفت دهید.
- مرحله 3:** حرارت را تا متوسط رو به بالا افزایش دهید. سبزیجات مخلوط و ادویه‌های اختیاری را اضافه کنید و به مدت 10 دقیقه یا تا زمانی که غلیظ شود، بپزید.

در هر وعده: 80 کالری | 10 گرم کربوهیدرات | 5 گرم شکر | 2 گرم فیبر | 3.5 گرم چربی (0 گرم چربی اشباع) | 2 گرم پروتئین | 25 میلی گرم سدیم

برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید

Ata Din Din (sauce au piment nigériane)

Portions : 4

Régime alimentaire : Végétarien, végétalien et sans gluten

Ingrédients

- 1 boîte de tomates en dés (14,5 onces), sans sel ajouté
- 1 petit poivron rouge, haché
- 2 gousses d'ail frais ou ¼ cuillère à café d'ail en poudre
- 1 oignon, finement tranché, divisé
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- Optionnel : thym séché en poudre, gingembre en poudre, curry en poudre ou flocons de piment rouge

Instructions

ÉTAPE 1: Mélangez les tomates, le poivron rouge, l'ail et la moitié des oignons avec ½ tasse d'eau.

ÉTAPE 2: Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les oignons tranchés et laissez cuire pendant 2 minutes. Ajoutez le concentré de tomate et laissez cuire pendant encore 5 minutes.

ÉTAPE 3: Augmentez le feu à moyen-vif Ajoutez les légumes mixés et les épices optionnelles, puis laissez cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange épaississe.



- **Essayez ça !** Servez cette sauce sur des bananes plantains, du poulet, du poisson, des haricots, des œufs ou du riz.
- **Conseil d'achat :** Optez pour des tomates en conserve sans sel ajouté afin de réduire votre consommation de sel.



Par portion : 80 calories | 10 g de glucides | 5 g de sucre | 2 g de fibres | 3.5 g de lipides (0 g de lipides saturés)
| 2 g de protéines | 25 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes



اتا دېن دېن (د مرچکو نایجریایي ساس)

خو ځله دې وړاندې شي: 4 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او ګلوټېن نه لرونکي

ترکیب یعنی اجزاوې

- 1 (14,5 اونسه) قوطي ټوټې شوي روميان، چې
- 1 کاشوغه د ټماټو پېسټ
- 1 کوچنی سور مرچک یا دلمه چې ټوټه شوی وي
- 2 پلپه تازه هوږه یا 1/4 د چاپو کاشوغه د هوږې پوډر
- 1 پیاز، نری ټوټې شوی
- 1 د ږوږۍ خورلو کاشوغې غوړي
- 1 کاشوغه د ټماټو پېسټ
- اختیاري: د سعترو وچ پوډر، پوډر
- شوی زنجبیل، د کورکمن پوډر یا د
- سرو مرچکو ټوټې



• **دا وازموږ!** دا ساس له بارتنگ (یو ډوله کیله ده)، چرګانو، کب، لوبیا، هګیو یا وریجو سره وخوړئ.

• **د پېرود په تړاو لارښوونه:** د سودیمي محتوا را کمولو لپاره بې مالګې کنسرت شوي رومي بانجان انتخاب کړئ.



لارښوونې

1 ګام: یو ځای یې له رومي بانجانو، سرې دلمې، هوږې او نیم پیاز له 1/2 پیالې اوبو سره ګډ کړئ.

2 ګام: غوړي په منځنۍ تودوخې سره په ناسوزه کړایي کې گرم کړئ. ټوټې شوي پیاز ور واچوئ او د 2 دقیقو لپاره یې پوخ کړئ. د روميانو روب اضافه کړئ او د 5 نورو دقیقو لپاره یې پوخ کړئ.

3 ګام: تودوخه له منځنۍ څخه لوړې ته پورته کړئ. مخلوط شوي سزیجات او اختیاري مصالحې ور واچوئ او د 10 دقیقو لپاره یا تر هغه یې پاخه کړئ چې نري شي.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 80 کالوري | 10 ګرامه کاربوهایډریټ | 5 ګرامه بوږه | 2 ګرامه فايبر | 3.5 ګرامه غوړ (0 ګرامه مشبوع غوړ) | 2 ګرامه پروټین | 25 ملی ګرامه سوډیم

برای دستور العمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید

Ata Din Din (Sốt ớt Nigeria)

Khẩu phần: 4

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

Nguyên liệu

- 1 hộp (14,5 ounce) cà chua thái hạt lựu, không muối
- 1 quả ớt chuông đỏ nhỏ, thái nhỏ
- 2 tép tỏi tươi hoặc ¼ thìa cà phê bột tỏi
- 1 củ hành tây, thái mỏng, chia đôi
- 1 thìa canh dầu ăn
- 1 thìa canh sốt cà chua cô đặc
- Tùy chọn: bột cỏ xạ hương (thyme) khô, bột gừng, bột cà ri hoặc ớt đỏ khô vụn

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Xay nhuyễn cà chua, ớt chuông, tỏi và một nửa hành tây với ½ chén nước.

BƯỚC 2: Đun nóng dầu trong chảo ở mức lửa vừa. Cho phần hành tây thái lát vào xào 2 phút. Thêm sốt cà chua cô đặc vào, đảo và nấu thêm 5 phút.

BƯỚC 3: Tăng lửa lên vừa to. Cho hỗn hợp rau củ đã xay và gia vị tùy chọn vào, nấu khoảng 10 phút hoặc đến khi sánh đặc.



- **Hãy thử ngay công thức này!** Dùng sốt này ăn kèm với chuối (plantain), gà, cá, đậu, trứng hoặc cơm.
- **Bí quyết đi chợ:** Chọn cà chua đóng hộp không muối để giảm lượng natri.



Trong mỗi khẩu phần: 80 Calo | 10g Tinh bột | 5g Đường | 2g Chất xơ | 3,5g Chất béo (0g Chất béo bão hòa) | 2g Protein | 25mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes