

Veggie Boosted Tomato Sauce

Servings: 8

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 teaspoon oil
- 2 cups mushrooms, finely diced or grated
- 1 medium carrot, finely diced or grated
- 1 medium onion, finely diced or grated
- 1 medium zucchini, finely diced or grated
- 4 cloves garlic, minced
- ¼ teaspoon salt
- 2 (28 ounce) cans tomatoes, no salt added
- 1 teaspoon sugar
- Optional: basil, oregano, red pepper flakes, black pepper

Instructions

STEP 1: Heat oil in a large pot over medium heat. Add the mushrooms, carrot, onion and zucchini. Add salt and optional seasonings, and stir frequently until veggies are soft and the liquid has evaporated, about 5 to 10 minutes. Add garlic and cook for 1 more minute.

STEP 2: Add the tomatoes and sugar. Turn heat to low and simmer until sauce thickens, about 15 to 20 minutes. Serve warm over pasta or as a pizza sauce.



- **Shopping Tip:** Choose canned tomatoes with no salt added to lower sodium content.
- **Ingredient Swap:** Missing one of the veggies in the recipe? Use yellow squash, bell pepper, kale, spinach, collard greens, or eggplant instead!



Per Serving: 100 Calories | 11g Carbs | 6g Sugar | 4g Fiber | 6g Fat (1.5g Sat Fat) | 3g Protein | 120mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Salsa de tomate realzada con verduras

Porciones: 8

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite
- 2 tazas de champiñones, finamente picados o rallados
- 1 zanahoria mediana, finamente picada o rallada
- 1 cebolla mediana, finamente picada o rallada
- 1 calabacín mediano, finamente picado o rallado
- 4 dientes de ajo picados
- ¼ cucharadita de sal
- 2 latas (28 onzas) de tomates, sin sal agregada
- 1 cucharadita de azúcar
- Opcional: albahaca, orégano, hojuelas de pimiento rojo, pimienta negra

Instrucciones

PASO 1: Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue los champiñones, la zanahoria, la cebolla y el calabacín. Agregue la sal y los condimentos opcionales, y revuelva con frecuencia hasta que las verduras estén suaves y el líquido se haya evaporado, aproximadamente de 5 a 10 minutos. Agregue el ajo y cocine 1 minuto más.

PASO 2: Agregue los tomates y el azúcar. Reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento hasta que la salsa espese, aproximadamente 15 a 20 minutos. Sirva caliente sobre pasta o como salsa para pizza.



- **Consejos de compras:** Elija tomates enlatados sin sal agregada para reducir el contenido de sodio.
- **Intercambio de ingredientes:** ¿Le falta alguna de las verduras de la receta? Puede usar calabaza amarilla, pimiento, kale, espinaca, berza o berenjena.



Por porción: 100 calorías | 11g carbohidratos | 6g azúcar | 4g fibra | 6g grasa (1.5g grasa saturada) | 3g proteína | 120mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes