

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

صلصة الطماطم المعززة بالخضار

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين

وجبة تكفي: 8

المقادير

- 1 ملعقة صغيرة زيت
- 2 كوب فطر، مقطع إلى مكعبات صغيرة أو مبشور
- 1 جزرة متوسطة الحجم، مفرومة ناعماً أو مبشورة
- 1 بصلة متوسطة الحجم، مفرومة ناعماً أو مبشورة
- 1 كوسا متوسطة الحجم، مفرومة ناعماً أو مبشورة
- 4 فصوص ثوم مفروم
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- 2 علب (28 أونصة) من الطماطم، بدون إضافة ملح
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- اختياري: ريحان، أوريجانو، رقائق الفلفل الأحمر، فلفل أسود

إرشادات

الخطوة 1: يُسخن الزيت في قدر كبير على نار متوسطة. يُضاف الفطر والجزر والبصل والكوسا. يُضاف الملح والتوابل الاختيارية، ويُقلب المزيج باستمرار حتى تصبح الخضراوات طرية ويتبخر السائل، أي لمدة تتراوح بين 5 إلى 10 دقائق. يُضاف الثوم ويُطبخ لمدة دقيقة إضافية.

الخطوة 2: تُضاف الطماطم والسكر. تُخفّض الحرارة وتتركها على نار هادئة حتى تتكاثف الصلصة، أي لمدة تتراوح بين 15 و 20 دقيقة. يُقدّم المزيج دافئاً فوق المعكرونة أو كصلصة للبيتزا.



• **نصيحة للتسويق:** يمكن اختيار الطماطم المعلبة بدون ملح لتقليل محتوى الصوديوم.

• **المكونات القابلة للاستبدال:** هل ثمة نقص في أحد الخضراوات في الوصفة؟ يمكن استخدام الكوسا الصفراء، أو الفلفل الحلو، أو الكرنب الأجعد، أو السبانخ، أو الكرنب الأخضر، أو الباذنجان بدلاً من ذلك!



لكل وجبة: 100 سعرة حرارية | 11 جرام كربوهيدرات | 6 جرام سكر | 4 جرام ألياف | 6 جرام دهون (1.5 جرام دهون مشبعة) | 3 جرام بروتين | 120 ملجم صوديوم

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