

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

سس گوجه فرنگی تقویت شده با سبزیجات

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن

وعده ها: 8



• **نکته خرید:** گوجه فرنگی کنسرو شده بدون نمک اضافه شده را انتخاب کنید تا میزان سدیم کمتری داشته باشد.

• **تعویض مواد:** یکی از سبزیجات موجود در دستور غذا را از دست داده‌اید؟ به جای آن از کدو حلوائی زرد، فلفل دلمه‌ای، کلم پیچ، اسفناج، کلم برگ سبز یا بادمجان استفاده کنید!



مواد تشکیل دهنده

- 1 قاشق چای خوری روغن
- 2 پیما نه قارچ، ریز خرد شده یا رنده شده
- 1 عدد هویج متوسط، ریز خرد شده یا رنده شده
- 1 عدد پیاز متوسط، ریز خرد شده یا رنده شده
- 1 عدد کدو سبز متوسط، ریز خرد شده یا رنده شده
- 4 حبه سیر، خرد شده
- ¼ قاشق چای خوری نمک
- 2 قوطی (28 اونس) گوجه فرنگی، بدون نمک افزوده
- 1 قاشق چای خوری شکر
- اختیاری: ریحان، پونه کوهی، فلفل قرمز، فلفل سیاه

دستورالعمل ها

مرحله 1: روغن را در یک قابلمه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید. قارچ، هویج، پیاز و کدو سبز را اضافه کنید. نمک و چاشنی‌های اختیاری را اضافه کنید و مرتباً هم بزنید تا سبزیجات نرم شوند و مایع تبخیر شود، حدود 5 تا 10 دقیقه. سیر را اضافه کنید و 1 دقیقه دیگر تفت دهید.

مرحله 2: گوجه فرنگی و شکر را اضافه کنید. حرارت را کم کنید و حدود 15 تا 20 دقیقه بجوشانید تا سس غلیظ شود. گرم روی پاستا یا به عنوان سس پیتزا سرو کنید.

در هر وعده: 100 کالری | 11 گرم کربوهیدرات | 6 گرم شکر | 4 گرم فیبر | 6 گرم چربی (1.5 گرم چربی اشباع) | 3 گرم پروتئین | 120 میلی گرم سدیم
برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید