

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

Sauce tomate végétarienne

Portions: 8

Régime alimentaire: Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- 1 cuillère à café d'huile
- 2 tasses de champignons, coupés en petits dés ou râpés
- 1 carotte moyenne, coupée en petits dés ou râpée
- 1 oignon moyen, coupé en petits dés ou râpé
- 1 courgette moyenne, coupée en petits dés ou râpée
- 4 gousses d'ail émincées
- ¼ cuillère à café de sel
- 2 boîtes (800 g) de tomates, sans sel ajouté
- 1 cuillère à café de sucre
- Optionnel: basilic, origan, flocons de piment rouge, poivre noir

Instructions

ÉTAPE 1: Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez les champignons, la carotte, l'oignon et la courgette. Ajoutez du sel et les assaisonnements de votre choix, puis remuez régulièrement jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le liquide se soit évaporé, soit environ 5 à 10 minutes. Ajoutez l'ail et faites cuire 1 minute de plus.

ÉTAPE 2: Ajoutez les tomates et le sucre. Baissez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe, soit environ 15 à 20 minutes. Servez chaud sur des pâtes ou comme sauce à pizza.



- **Conseil d'achat:** Optez pour des tomates en conserve sans sel ajouté afin de réduire votre consommation de sel.
- **Échange d'ingrédients:** Il vous manque un des légumes de la recette? Remplacez-les par des courgettes jaunes, des poivrons, du chou frisé, des épinards, du chou vert ou des aubergines!



Par portion: 100 calories | 11 g de glucides | 6 g de sucre | 4 g de fibres | 6 g de lipides (1,5 g de lipides saturés) | 3 g de protéines | 120 mg de sel

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