

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



• **د پېرود په تړاو لارښوونه:** سوديم د کچې کمولو لپاره د روميانو هغه کوتي وکاروئ چې مالګه نه لري.

• **د اجزاوو تعويض:** په دې ترکيب کې د سبو له ډلې کوم يو نشته؟ که په ترکيب کې مو يو سبزيجات کم وي؛ نو پر ځای يې زېر کدو، ډوله مرچ، کالي، پالک، شنې پانې يا بانجان وکاروئ!



د سبزيجاتو په واسطه غني شوی د روميانو ساس

غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزيجات خوړونکي او ګلوټېن نه لرونکي
څو ځله دې وړاندې شي: 8

ترکيب يعنې اجزاوې

- 1 د چايو کاشوغه غوري
- 2 پيالې مرخيري، ميده شوي يا رنده شوي
- 1 منځنی گازري، ميده شوی يا رنده شوی
- 1 منځنی پياز، ميده شوی يا رنده شوی
- 1 منځنی کدوګی، ميده شوی يا رنده شوی
- 4 پلي هوږه، ټوټه شوې
- ¼ د چای کاشوغه مالګه
- 2 (28 اونس) کوتی پرې شوې روم بانجان، بې له مالګې
- 1 د چايو کاشوغې بوره
- اختياري: ريحان، اوريګانو، د سرو مرچو ټوټې، تور مرچ

لارښوونې

1 ګام: غوري په منځنۍ تودوخې سره په لويه کړايي کې گرم کړئ. مرخيري، گازري، پياز او کدوګی ورزيات کړئ. مالګه او اختياري مسالې ور اضافه کړئ او په مکرر ډول يې تر هغه وښوروئ چې سبزيجات نرم شي او اوبه يې وچې شي (نږدې له 5 تر 10 دقيقو پورې). هوږه پکې اضافه کړئ او د 1 بلې دقيقې لپاره يې پاخه کړئ.

2 ګام: روميان او بوره ورزيات کړئ. تودوخه کمه کړئ او په لږ اوړ يې پرېږدئ ترڅو ساس ګاټه شي (نږدې له 15 تر 20 دقيقو پورې). د پاستا پر مخ يا د پيزا د ساس په توګه يې په گرمه بڼه وړاندې کړئ

په هر ځل وړاندې کولو کې: 100 کالوري | 11 ګرامه کاربوهايډريټ | 6 ګرامه بوره | 4 ګرامه فايبر | 6 ګرامه غوري

(1.5 ګرامه مشوع غوري) | 3 ګرامه پروټين | 120 ملی ګرامه سوديم

د لا زياتو ترکيبونو او تغذيي معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ