

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

Sốt cà chua chay

Khẩu phần: 8

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 1 thìa cà phê dầu
- 2 chén nấm, thái hạt lựu hoặc bào nhỏ
- 1 củ cà rốt cỡ vừa, thái hạt lựu hoặc bào nhỏ
- 1 củ hành tây vừa, băm hoặc bào nhỏ
- 1 quả bí xanh cỡ vừa, thái hạt lựu hoặc bào nhỏ
- 4 tép tỏi, băm nhỏ
- ¼ thìa cà phê muối
- 2 lon cà chua (28 oz), không muối
- 1 thìa cà phê đường
- Tùy chọn: húng quế, oregano, ớt khô, tiêu đen

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đun dầu ăn trong nồi lớn ở lửa vừa. Cho nấm, cà rốt, hành tây và bí ngòi vào chảo. Thêm muối và gia vị tùy chọn, đảo thường xuyên đến khi rau mềm và nước bốc hơi, khoảng 5-10 phút. Thêm tỏi, nấu thêm 1 phút.

BƯỚC 2: Thêm cà chua và đường. Hạ lửa nhỏ, nấu liu riu đến khi sốt sánh lại, khoảng 15-20 phút. Dùng nóng với mì hoặc làm sốt pizza.



- **Bí quyết đi chợ:** Chọn cà chua đóng hộp không muối để giảm lượng natri.
- **Thay thế nguyên liệu:** Thiếu nguyên liệu có trong công thức? Có thể thay bằng bí vàng, ớt chuông, cải kale, cải bó xôi, cải xoăn (collard) hoặc cà tím!



Trong mỗi khẩu phần: 100 Calo | 11g Tinh bột | 6g Đường | 4g Chất xơ | 6g Chất béo (1,5g Chất béo bão hòa) | 3g Protein | 120mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes