

HOMEMADE SPAGHETTI SAUCE

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1/2 CUP, MAKES 10 SERVINGS):

45 calories; 9 grams carbohydrate; 1 gram fat; 2 grams protein; 2 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$1.76

INGREDIENTS

2 tsp extra virgin olive oil
1 large onion, finely chopped
1 large carrot, finely chopped
1 stalk celery, finely chopped
4 cloves garlic, minced, or 1/2 tsp
garlic powder
1 Tbsp Italian seasoning
1 can (28 oz) crushed tomatoes,
no salt added
1/2 tsp salt

DIRECTIONS

Heat oil in a skillet over medium heat. Add onion, carrot, and celery and cook, stirring occasionally, until the onion is beginning to brown (5-8 minutes). Stir in garlic and Italian seasoning; cook for about 30 seconds. Add canned tomatoes and cook until thickened (about 4-6 minutes). Stir in salt.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

SALSA CASERA PARA ESPAGUETIS

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 10 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1/2 TAZA):

45 calorías; 9 gramos carbohidratos; 1 gramo grasa; 2 gramos proteína; 2 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$1.76

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla grande, finamente picada
- 1 zanahoria grande, finamente picada
- 1 tallo de apio, finamente picada
- 4 dientes de ajo, picado o
1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de condimento italiano
- 1 lata (28 onzas) de tomate triturado, sin sal
- 1/2 cucharadita sal

PREPARACIÓN

Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Agregue la cebolla, zanahoria, apio y sofríalos, revolviendo de vez en cuando, hasta que la cebolla esté empezando a dorar (5-8 minutos). Agregue el ajo y el condimento italiano, cocine durante unos 30 segundos. Agregue los tomates enlatados y cocine la salsa hasta que espese (aproximadamente 4-6 minutos). Añada la sal.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites