

Tomato Sauce with Pasta

Makes 6 servings.

Prep time: 1 hour and 20 minutes

Ingredients:

2.5 lb. Tomatoes

2 TB Oil

3 Garlic Cloves, 8 Basil leaves

1/2 tsp Crushed Red Pepper, 3/4 tsp Sugar, 1/4 tsp Salt

1 bag Spaghetti

Optional: Parmesan Cheese

1. Boil tomatoes in water until skin can be peeled off. Blend tomatoes in blender into a chunky puree.
2. Add oil, garlic, and crushed red pepper together in a 3-quart heavy pot. Cook over medium-low heat, stirring frequently, until garlic is pale golden, about 2 minutes.
3. Add tomato purée, basil, sugar, and salt and simmer for 50 minutes to 1 hour.
4. While sauce is simmering, cook pasta according to directions until al dente.
5. Drain and toss with sauce. Add parmesan cheese on top after serving in bowl.

Nutrition Information Per Serving: Calories 370, Carbohydrate 65 g, Fiber 6 g, Protein 13 g, Total Fat 6.6 g, Saturated Fat 1 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 109 mg



Adapted from health.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Salsa de Jitomate con Pasta

Rinde 6 Porciones

Tiempo de Preparación: 1 hora 20 minutos

Ingredients:

2.5 libras de Jitomates

2 TB de aceite,

3 dientes de ajo, 8 hojas de albahaca

1/2 cucharadita de pimiento rojo triturado 3/4 cucharadita de azúcar 1/4 cucharadita de sal

1 bolsa de espagueti

Opcional: Queso Parmesano

1. Hervir los jitomates en agua hasta que se pueda pelar la piel. Termine los jitomates en la licuadora hasta obtener un puré grueso
2. Agregue el aceite, el ajo y el pimiento rojo triturado juntos en una olla pesada de 3 cuartos de galón. Cocine a fuego medio-bajo, revolviendo con frecuencia, hasta que el ajo esté dorado pálido, aproximadamente 2 minutos.
3. Agregue el puré de tomate, la albahaca, el azúcar y la sal y cocine a fuego lento durante 50 minutos a 1 hora.
4. Mientras la salsa hierve a fuego lento, cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones hasta que esté al dente. Escurrir y mezclar con salsa
5. Agregue el queso parmesano encima después de servir en un tazón.

Información Nutricional Por Porción: Calorías 370, Carbohidratos 65 g, Fibra 6 g, Proteínas 13 g, Grasa total 6.6 g, Grasa saturada 1 g, colesterol 0 mg, sodio 109 mg



Adapted from health.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.