

Mixed Vegetable Marinara Pasta Sauce

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 4-6 servings **Total Time:** 40 minutes

Ingredients:

2 tablespoons olive oil
1 onion, diced
2 celery ribs, diced
2 carrots, peeled and diced
1 red bell pepper, diced
1 can (16 ounces) Mixed Vegetables, diced
3 cloves garlic, minced
1 ½ cups tomato sauce
4 cups pasta, any type
Parmesan
Salt



1. Heat a large pot filled with water and a pinch of salt for pasta.
2. Warm the olive oil in a large pan with high sides over medium heat. Add the onion, celery, carrots, bell pepper, and cook, stirring occasionally, until the veggies are translucent, about 10 minutes. Add drained can of mixed vegetables.
3. Season to taste with salt. Reduce the heat to medium-low.
4. Stir in the garlic and add the tomato sauce. Reduce the heat to low, partially cover the pan with a lid, leaving a small opening on the side, and let simmer, about 15 minutes.
5. Remove from the heat to cool for 5-10 minutes then add carefully to a blender. Blend on high speed until smooth, 1 to 2 minutes.
6. In the meantime, boil your pasta of choice in boiling salted water until preferred doneness. Add desired amount of sauce to cooked pasta. Refrigerate or freeze any extra sauce.
7. Garnish with parmesan and enjoy!



Adapted from: themodernnonna.com

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

Mixed Vegetable Marinara Pasta Sauce

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 4-6 servings **Total Time:** 40 minutes

Ingredients:

2 tablespoons olive oil
1 onion, diced
2 celery ribs, diced
2 carrots, peeled and diced
1 red bell pepper, diced
1 can (16 ounces) Mixed Vegetables, diced
3 cloves garlic, minced
1 ½ cups tomato sauce
4 cups pasta, any type
Parmesan
Salt



1. Heat a large pot filled with water and a pinch of salt for pasta.
2. Warm the olive oil in a large pan with high sides over medium heat. Add the onion, celery, carrots, bell pepper, and cook, stirring occasionally, until the veggies are translucent, about 10 minutes. Add drained can of mixed vegetables.
3. Season to taste with salt. Reduce the heat to medium-low.
4. Stir in the garlic and add the tomato sauce. Reduce the heat to low, partially cover the pan with a lid, leaving a small opening on the side, and let simmer, about 15 minutes.
5. Remove from the heat to cool for 5-10 minutes then add carefully to a blender. Blend on high speed until smooth, 1 to 2 minutes.
6. In the meantime, boil your pasta of choice in boiling salted water until preferred doneness. Add desired amount of sauce to cooked pasta. Refrigerate or freeze any extra sauce.
7. Garnish with parmesan and enjoy!



Adapted from: themodernnonna.com

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

Salsa de Pasta Marinara de Verduras Mixtas

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4-6 porciones **Tiempo total:** 40 minutos

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla cortada en dados
2 costillas de apio cortadas en dados
2 zanahorias peladas y cortadas en dados
1 pimiento rojo cortado en dados
1 lata (16 onzas) de verduras mixtas, cortadas en dados
3 dientes de ajo picados
1 ½ tazas de salsa de tomate
4 tazas de pasta de cualquier tipo
Parmesano
Sal



1. Calienta una olla grande llena de agua y una pizca de sal para la pasta.
2. Calentar el aceite de oliva en un sartén grande con lados altos a fuego medio. Añadir la cebolla, el apio, las zanahorias, el pimiento y cocinar, removiendo de vez en cuando, hasta que las verduras estén translúcidas, unos 10 minutos. Añada la lata escurrida de verduras mixtas.
3. Sazona al gusto con sal. Reduzca el fuego a medio-bajo.
4. Incorporar el ajo y añadir la salsa de tomate. Reduzca el fuego a bajo, cubra parcialmente la sartén con una tapa, dejando una pequeña abertura en el lateral, y deje cocer a fuego lento, unos 15 minutos.
5. Retire del fuego para que se enfríe durante 5-10 minutos y, a continuación, añada con cuidado a una batidora. Licuar a velocidad alta hasta que quede suave, de 1 a 2 minutos.
6. Mientras tanto, cocer la pasta en agua hirviendo con sal hasta que esté al punto deseado. Añadir la cantidad deseada de salsa a la pasta cocida. Refrigere o congele la salsa sobrante.
7. ¡Decorar con parmesano y a disfrutar!



Adaptado de: themodernnonna.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Salsa de Pasta Marinara de Verduras Mixtas

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4-6 porciones **Tiempo total:** 40 minutos

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla cortada en dados
2 costillas de apio cortadas en dados
2 zanahorias peladas y cortadas en dados
1 pimiento rojo cortado en dados
1 lata (16 onzas) de verduras mixtas, cortadas en dados
3 dientes de ajo picados
1 ½ tazas de salsa de tomate
4 tazas de pasta de cualquier tipo
Parmesano
Sal



1. Calienta una olla grande llena de agua y una pizca de sal para la pasta.
2. Calentar el aceite de oliva en un sartén grande con lados altos a fuego medio. Añadir la cebolla, el apio, las zanahorias, el pimiento y cocinar, removiendo de vez en cuando, hasta que las verduras estén translúcidas, unos 10 minutos. Añada la lata escurrida de verduras mixtas.
3. Sazona al gusto con sal. Reduzca el fuego a medio-bajo.
4. Incorporar el ajo y añadir la salsa de tomate. Reduzca el fuego a bajo, cubra parcialmente la sartén con una tapa, dejando una pequeña abertura en el lateral, y deje cocer a fuego lento, unos 15 minutos.
5. Retire del fuego para que se enfríe durante 5-10 minutos y, a continuación, añada con cuidado a una batidora. Licuar a velocidad alta hasta que quede suave, de 1 a 2 minutos.
6. Mientras tanto, cocer la pasta en agua hirviendo con sal hasta que esté al punto deseado. Añadir la cantidad deseada de salsa a la pasta cocida. Refrigere o congele la salsa sobrante.
7. ¡Decorar con parmesano y a disfrutar!



Adaptado de: themodernnonna.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664