



MARINANA SAUCE

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 3/4 cup

COOK TIME: 25 minutes

SERVES: 4

INGREDIENTS

- 1 tablespoon butter or olive oil
- 3 cloves garlic, minced
- 5 anchovy fillets, finely chopped
- ½ yellow onion, chopped (about 1 cup)
- 1 teaspoon dried oregano
- 1 teaspoon dried basil
- ½ teaspoon red pepper flakes
- ¼ teaspoon salt
- ½ teaspoon ground black pepper
- 4 ounces fresh mushrooms, finely chopped
- 1 28-ounce can crushed tomatoes, no salt added

PREPARATION

1. Melt butter in a saucepan over medium heat. Add garlic and anchovies. Cook for a minute, stirring to break up the anchovies. Add onion and cook until onions are translucent, about 5 minutes.
2. Add all the spices and mix until combined.
3. Add the mushrooms and sauté for another 5 minutes.
4. Add tomatoes, bring to a boil and then lower the heat, allowing the sauce to simmer for 15-20 minutes.

ADAPTED FROM

food.com/recipe/10-minute-tomato-sauce-from-americas-test-kitchen-429838

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our [recipe database!](#)

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 3/4 cup (289g)

Amount per serving
Calories 130

	% Daily Value*
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 22g	8%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%

Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 28mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 207mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 12/19
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



SALSA MARINARA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ¾ cup

TIEMPO PARA COCINAR: 25 minutos

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 1 cucharada de mantequilla o aceite de olivo
- 3 dientes de ajo, finamente picado
- 5 filetes de anchoas, finamente picado
- ½ cebolla amarilla, picada (aproximadamente 1 taza)
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de albahaca seco
- ½ cucharadita de pimienta roja seca
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 4 onzas de champiñones frescos, finamente picada
- 1 lata de 28 onzas de tomate triturado, sin sal

PREPARACIÓN

1. Derrita la mantequilla en una cacerola sobre fuego medio. Añadir el ajo y las anchoas. Cocinar por un minuto, revolviendo para disolver las anchoas. Añadir la cebolla y cocine hasta que las cebollas estén transparentes, aproximadamente 5 minutos.
2. Añadir las especias y mezclar hasta combinar.
3. Añadir los champiñones y saltear por otros 5 minutos.
4. Agregar los tomates, poner a hervir y luego bajar el fuego, permitiendo que hierva durante 15-20 minutos.

ADAPTADA DE

[food.com/recipe/10-minute-tomato-sauce-from-america-test-kitchen-429838](https://www.food.com/recipe/10-minute-tomato-sauce-from-america-test-kitchen-429838)

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size ¾ cup (289g)

Amount per serving
Calories 130

% Daily Value*

Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 22g	8%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 28mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 207mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev12/19

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés