

Homemade Tomato Pasta Sauce

Serves 8

Ingredients

1 medium onion, quartered
2 stalks of celery, cut into chunks
2 medium carrots, peeled and cut into chunks
3 tablespoons olive oil
3 garlic cloves, finely chopped
4 (14.5 oz) cans of crushed or chopped tomatoes
1/2 cup vegetable broth
1 handful fresh flat leaf parsley, chopped
1 handful fresh basil, chopped
Salt and pepper to taste

Directions

1. Add onion, carrots, and celery to a blender; chop them into small pieces. Heat 2 tablespoons of olive oil in a large saucepan and sauté the onion, carrots, and celery until they are soft.
2. In the middle of the softened vegetables, form a well; add the remaining olive oil, and the garlic. Allow it to brown slightly.
3. Mix in tomatoes (with their liquid), broth, herbs, and seasoning. Bring to a boil. Lower the heat and simmer for 30 minutes. Mix in with your choice of whole wheat pasta. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Tomatoes are the major dietary source of the antioxidant lycopene, which has been linked to many health benefits, including reduced risk of heart disease and cancer. They are also a great source of vitamin C, potassium, folate, and vitamin K.

Salsa de tomate casera para pasta

Serves 8

Ingredientes

1 cebolla mediana, cortada en cuartos
2 tallos de apio, cortado en trozos
2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en trozos
3 cucharadas de aceite de oliva
3 dientes de ajo, finamente picados
4 latas (de 14.5 onzas) de tomates triturados o picados
1/2 taza de caldo de verduras
1 puñado de perejil de hoja plana fresco, picado
1 puñado de albahaca fresca, picada
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Coloque la cebolla, las zanahorias y el apio en una licuadora; píquelas en trozos pequeños. Caliente 2 cucharadas de aceite de oliva en una cacerola y saltee la cebolla, el apio y las zanahorias hasta que estén blandas.
2. Forme un hueco en el medio de las verduras blandas; agregue el aceite de oliva restante y luego el ajo. Dore ligeramente.
3. Agregue y mezcle los tomates (con su líquido), el caldo, las hierbas y sazone con sal y pimienta. Hierva y luego reduzca el fuego y cocine lentamente durante 30 minutos. Mezcle con la pasta de trigo integral de su elección. ¡Buen provecho!

Información nutricional

Los tomates son la principal fuente dietética del antioxidante licopeno, que se ha relacionado con muchos beneficios para la salud, incluida la reducción del riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer. También son una gran fuente de vitamina C, potasio, ácido fólico y vitamina K.