

Smoky Tomato Sauce



Yield: 8 servings

Ingredients

1 teaspoon extra virgin olive oil
½ cup diced yellow onion
1 teaspoon minced garlic
14 ounces canned diced fire
roasted tomatoes
1 teaspoon smoked paprika
½ teaspoon apple cider vinegar
½ teaspoon brown sugar
¼ teaspoon kosher salt
⅛ teaspoon cayenne pepper,
optional

Instructions

1. Heat a large nonstick saute pan over medium heat and add oil.
2. When oil is heated add onion and garlic. Saute for 5 minutes or until onion is soft.
3. Add remaining ingredients into pan and cook until the color slightly deepens.
4. Cool slightly and blend in a blender until smooth.



Nutrition Information

Serving Size: ¼ cup
Calories: 24
Total Fat: 0.6 g
Saturated Fat: 0.1 g
Monounsaturated Fat: 0.4 g
Polyunsaturated Fat: 0.1 g
Sodium: 71 mg
Total Carbohydrate: 3.5 g
Dietary Fiber: 0.7 g
Sugars: 2 g
Protein: 0.6 g

Source: GRCC Secchia Institute
for Culinary Education

Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26536 © Spectrum Health 12.2021



Salsa de tomate ahumada



Rinde: 8 porciones

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- ½ taza de cebolla amarilla en cubos
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 lata de 14 onzas de tomates asados, en cubos
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- ½ cucharadita de vinagre de sidra de manzana
- ½ cucharadita de azúcar moreno
- ¼ cucharadita de sal kosher
- ⅛ cucharadita de pimienta de cayena (opcional)

Instrucciones

1. Caliente a fuego medio un sartén grande antiadherente para saltear y agregue el aceite.
2. Cuando el aceite esté caliente, agregue las cebollas y el ajo. Saltéelos por 5 minutos o hasta que la cebolla esté tierna.
3. Agregue los ingredientes restantes en el sartén y cocínelos hasta que el color se intensifique ligeramente.
4. Deje enfriar un poco y licúe hasta lograr una textura suave y homogénea.



Información nutricional

Tamaño de la porción: ¼ taza

- Calorías: 24
- Grasas totales: 0.6 g
- Grasas saturadas: 0.1 g
- Grasas monoinsaturadas: 0.4 g
- Grasas poliinsaturadas: 0.1 g
- Sodio: 71 mg
- Carbohidratos totales: 3.5 g
- Fibras alimentarias: 0.7 g
- Azúcares: 2 g
- Proteína: 0.6 g

Fuente: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presentado por
Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine



**Spectrum
Health**