



Basic Pasta Sauce

Prep time: 5 minutes

Cook time: 15 minutes

Servings per recipe: 6

Serving size: ½ cup

Cost: \$2.15 per recipe, \$0.36 per serving

Ingredients

- 1 tablespoon olive oil or canola oil
- 3 cloves garlic, minced
- 1 (28 ounce) can crushed tomatoes
- 1 teaspoon dried basil
- ½ teaspoon dried oregano
- ¼ cup parmesan cheese

Directions

- 1) Heat oil in medium saucepan. Add garlic and cook, stirring for 30 seconds.
- 2) Add tomatoes, basil, and oregano. Cook on low heat for 10 minutes.
- 3) Add parmesan, stir, and enjoy!

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	80
	% Daily Value*
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 105mg	5%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 35mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 497mg	10%
Vitamin A 25mcg	2%
Vitamin C 10mg	10%

*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.

For an extra boost of veggies, add canned or frozen spinach to this sauce.



Money-Saving Tip:

Check the unit price to see which product is the better deal.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



Questions about nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Salsa Básica para Pasta

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones por receta: 6

Tamaño de porción: ½ taza

Costo: \$2.15 por receta, \$0.36 por porción

Ingredientes

- 1 cucharada aceite de oliva o aceite de canola
- 3 dientes de ajo, picados finamente
- 1 lata (28 onzas) tomates triturados
- 1 cucharadita albahaca seca
- ½ cucharadita orégano seco
- ¼ taza queso parmesano

Preparación

- 1) Caliente el aceite en un sartén mediano. Agregue el ajo y cocine, revolviendo por 30 segundos.
- 2) Agregue los tomates, la albahaca, y el orégano Cocine a fuego lento por 10 minutos.
- 3) Agregue el parmesano, mezcle ¡y disfrute!

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	80
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 105mg	5%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 35mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 497mg	10%
Vitamin A 25mcg	2%
Vitamin C 10mg	10%

*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.

Para verduras adicionales, agregue espinacas enlatadas o congeladas a esta salsa.



Consejo para ahorrar dinero:

Revise el precio por unidad para ver que producto tiene la mejor oferta.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Molho Básico para Massas

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 15 minutos

Porções por receita: 6

Tamanho da porção: 1/2 copo

Custo: \$2.15 por receita, \$0.36 por porção

Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite ou óleo de canola
- 3 dentes de alho picados
- 1 lata (28 onças) de tomate triturado
- 1 colher de chá de manjericão seco
- ½ colher de chá de orégano seco
- ¼ copo de queijo parmesão

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	80
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 105mg	5%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 35mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 497mg	10%
Vitamin A 25mcg	2%
Vitamin C 10mg	10%

*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.

Modo de Preparo

- 1) Aqueça o óleo em uma panela média. Adicione o alho e cozinhe, mexendo por 30 segundos.
- 2) Adicione o tomate, o manjericão e o orégano. Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos.
- 3) Adicione o parmesão, mexa e aproveite!

Para ainda mais vegetais, adicione espinafre enlatado ou congelado a esse molho.

\$\$ Dica para economizar dinheiro:
Verifique o preço unitário para ver qual produto é o melhor negócio.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



Perguntas sobre nutrição? Ligue para 1-877-FOOD-URI

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.