



# BASIC TOMATO SAUCE

*Makes: 6 servings  
Serving size: 1/4 cup*

## INGREDIENTS

- 2 Tbsp. vegetable oil
- 1 onion (medium, chopped)
- 3 cloves garlic (chopped)
- 1 pound fresh tomatoes, (seeds removed and chopped) OR  
1 can (14 ½ oz), peeled tomatoes (chopped)
- 3 Tbsp. fresh basil (chopped) OR  
1 Tbsp. dried basil
- 1/2 tsp. black pepper
- 1/4 tsp. salt
- 1 tsp. sugar
- 3 Tbsp. tomato paste

## PROCEDURE

01

Heat oil in a large skillet over medium heat. Add the onion and cook until soft. Stir in garlic and cook 1 minute.

02

Stir in tomatoes, black pepper, sal, and sugar. If using dried basil, add it here as well.

03

Cook 15 minutes.

04

Stir in tomato paste and cook another 15 to 20 minutes. Add the fresh basil during the last 3-4 minutes of cooking.



# SALSA DE TOMATE BÁSICA

*Rinde: 6 raciones*

*Tamaño de la porción: 1/4 taza*

## INGREDIENTES

- 2 cucharada aceite vegetal
- 1 cebolla (mediana picada)
- 3 dientes de ajo (picados)
- 1 libra de tomates frescos (semillas quitadas y picadas) o 1 lata (14 ½ onzas), tomates pelados y (picados)
- 3 cucharada albahaca fresca (picados), o 1 cucharada albahaca seca
- 1/2 cucharadita. pimienta negra
- 1/4 cucharadita. sal
- 1 cucharadita. azúcar
- 3 cucharada. pasta de tomate

## PREPARACIÓN

01

Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté blanda. Agregue el ajo y cocine 1 minuto.

02

Agregue los tomates, la pimienta negra, la sal y el azúcar. (Si usa albahaca seca, agréguela aquí también).

03

Cocine 15 minutos.

04

Agregue la pasta de tomate y cocine otros 15 a 20 minutos. Agregue la albahaca fresca durante los últimos 3-4 minutos de cocción.