



# CHERRY TOMATO SAUCE & PASTA

**PREP TIME:** 10 minutes

**SERVING SIZE:** 1 cup

**COOK TIME:** 10 minutes

**SERVES:** 10

## INGREDIENTS

8 ounces of thin spaghetti pasta or pasta of choice  
2 tablespoons olive oil  
3 garlic cloves, finely chopped  
½ onion, thinly sliced (about 1 cup)  
3 pints cherry tomatoes  
1 teaspoon salt  
½ teaspoon ground black pepper  
1 cup coarsely chopped fresh basil  
Garnish with grated parmesan cheese



## PREPARATION

1. Cook pasta in a large pot of boiling water as instructed on package; drain and transfer to a large bowl.
2. Meanwhile, heat oil in a skillet or wide saucepan over medium-high. Add onion and garlic and let cook for about two minutes. Add tomatoes, salt and pepper and cook, stirring occasionally, until tomatoes burst and release their juices to form a sauce, 6–8 minutes. Add in the chopped basil in sauce once it is done cooking.
3. Serve ½ cup of tomato sauce over ½ cup of pasta and garnish with more basil and parmesan cheese.

## ADAPTED FROM

[www.epicurious.com](http://www.epicurious.com)

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

## Nutrition Facts

10 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup (132g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>120</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 3.5g	<b>4%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 200mg	<b>9%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 21g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 29mg	<b>2%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 247mg	<b>6%</b>

\*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 4/19  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# SALSA DE TOMATE Y PASTA

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 taza

**TIEMPO PARA COCINAR:** 10 minutos

**PORCIONES:** 10

## INGREDIENTES

- 8 onzas de espaguetis finos o pasta de elección
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- ½ cebolla, en rodajas finas (aproximadamente 1 taza)
- 3 pintas de tomates cherry
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 taza de albahaca fresca picada
- Decorar con queso parmesano rallado

## PREPARACIÓN

- Cocine la pasta en una olla grande con agua hirviendo como se indique en el paquete. Escorra y transfiera a un tazón grande.
- Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén o en una cacerola ancha a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y el ajo y cocine durante unos dos minutos. Agregue los tomates, la sal y la pimienta y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que los tomates estallen y suelte sus jugos para formar una salsa, 6–8 minutos. Agregue la albahaca picada en salsa una vez que haya terminado de cocinar.
- Sirva ½ taza de salsa de tomate sobre ½ taza de pasta y decore con más albahaca y queso parmesano.

## ADAPTADO

[www.epicurious.com](http://www.epicurious.com)

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



## Nutrition Facts

10 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup (132g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>120</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 3.5g	<b>4%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 200mg	<b>9%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 21g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 29mg	<b>2%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 247mg	<b>6%</b>

\*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. Rev 4/19  
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés