



Tomato, Cucumber & Peppers Pasta Salad

Total time: 20 minutes

Servings: 8

Ingredients

- 2 tablespoon garlic & herb seasoning blend
- 12 ounce penne pasta cooked per package directions
- 3 tablespoon lemon juice/white vinegar
- 2 tablespoon chicken/vegetable broth
- 1 red and 2 yellow roasted peppers chopped
- 2 medium tomatoes cut in bite size
- 1 large chopped cucumber cut in bite size
- 1 tablespoon olive oil

Directions

- Combine olive oil, garlic & herb seasoning blend, lemon juice, and broth in a large bowl.
- Add prepared vegetables and pasta, toss well and chill.
- Enjoy with protein of choice (meat/fish/tofu/beans)



Because food makes tomorrow possible.



Ensalada de Tomate, pepino y pasta

Tiempo total: 20 minutos

Servicios: 8

Ingredientes

- 2 cucharadas de sazónador de ajo y especias
- 12 onzas de pasta penne cocida según el empaque
- 3 cucharadas de jugo de limón/vinagre blanco
- 2 cucharadas de caldo de pollo/vegetales
- 1 pimiento rojo y 2 amarillos asados y picados
- 2 tomates medianos picados en trozos pequeños
- 1 pepino grande picado en trozos pequeños
- 1 cucharada de aceite de oliva

Direcciones

- Combine aceite de olive, el sazónador de ajo y especias, jugo de limón/vinagre y el caldo en una cazuela grade.
- Añada los vegetales y la pasta cocida, mezcle y deje enfriar.
- Disfrute con una proteína de predilección (carne/pescado/tofu/frijoles)



Because food makes tomorrow possible.

Tomato and Eggplant Soup

Total time: 60 minutes

Servings: 4

Ingredients

- 2 (10.75 ounce) cans condensed tomato
- 2 medium eggplants
- ½ cup chicken broth

Directions

- Cook eggplants at 350 degrees F for 30-40 minutes until soft.
- Scoop out insides and puree eggplant.
- Stir tomato soup and pureed eggplant together and bring to a boil.
- Simmer for 5 minutes and slowly add chicken broth to thin soup to taste.

Because food makes tomorrow possible.

Sopa de Tomate y Berenjena

Tiempo total: 60 minutos

Servicios: 4

Ingredientes

- 2 (10.75 onzas) de tomate condensado
- 2 berenjenas medianas
- ½ tazas de caldo de pollo

Direcciones

- Cocine las berenjenas a 350 grados F en el horno por 30-40 minutos hasta ablandar.
- Remueva la pulpa de la berenjena cocida y conviértala en un puré.
- Cocine hasta hervir el tomate condensado junto con el puré de berenjenas.
- Hierva a fuego lento y añada lentamente el caldo de pollo para diluir la sopa a su gusto.

Because food makes tomorrow possible.



Marinara Sauce

Total time: 50 minutes

Servings: 7



Ingredients

- 10-12 medium size tomatoes or 1 large can (28 ounces) whole peeled tomatoes
- 1 medium yellow onion peeled and halved
- 2 tablespoons of olive oil
- 1 teaspoon dried oregano
- Salt and pepper to taste

Directions

- In a deep saucepan add all ingredients but the salt + pepper, and simmer at medium heat for 45 minutes.
- Stir occasionally and when soft enough crush the tomatoes and garlic as you stir.
- Discard the whole onions. Carefully blend all the contents left on the saucepan.
- Add salt and pepper to taste
- Enjoy with pasta/pizza and other platters or freeze for up to 6 months.



Because food makes tomorrow possible.



Salsa Marinara

Tiempo total: 50 minutos

Servicios: 7



Ingredientes

- 10-12 tomates medianos o una lata grande (28 onzas) de tomates enteros pelados.
- 1 cebolla amarilla pelada y picada a la mitad
- 2 cucharadas de aceite de olive
- 1 cucharadita de oregano seco
- Sal y pimienta a gusto

Direcciones

- En una sartén honda añade todos los ingredientes menos la sal y la pimienta, y hierva lentamente a fuego mediano por 45 minutos.
- Revuelva ocasionalmente y cuando los tomates y los ajos estén blanditos trate de aplastarlos.
- Descarte la cebolla entera. Cuidadosamente triture todo el contenido en la sartén.
- Añada sal y pimienta a gusto.
- Disfrute con pasta/pizza y otros platillos o congele por hasta 6 meses.



Because food makes tomorrow possible.