

Tomates

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija tomates firmes con la piel suave. Los tomates verdes maduran a temperatura ambiente.
- Para preparar tomates frescos, enjuéguelos y córtelos en rodajas o trocitos. Consúmalos frescos o cocidos.
- Puede guardar tomates frescos a temperatura ambiente (alejados del sol directo) durante 2-3 días y luego en el refrigerador por hasta una semana.
- Los tomates contienen vitamina A, buena para la salud de los ojos y la piel.



Salsa fácil de tomate

Ingredientes:

- 1 1/2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 2 1/2 tazas de tomates picados
- 1 cucharada de polvo de ajo (o 2 dientes de ajo picados)
- 1/2 cucharadita de orégano (opcional)
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté blanda. Revuelva con frecuencia.
2. Añada los tomates, el ajo, el orégano, la sal y la pimienta.
3. Cocine a fuego lento durante 15-20 minutos o hasta que espese.
4. Sirva sobre pastas, arroz o verduras cocidas. ¡Disfrute!
5. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 5 porciones.

Salsa de tomate

Ingredientes:

- 3 tomates picados
- 2 cebollas picadas
- 2 dientes de ajo picados
- 3/4 cucharadita de sal
- 1 cucharada de vinagre
- 1 1/2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 taza de cilantro picado (opcional)

Instrucciones:

1. Coloque todos los ingredientes en un bol grande.
2. Tape y enfríe.
3. Sirva con verduras crudas, chips de tortilla o sobre arroz. ¡Disfrute!
4. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

Consejos rápidos

- Un tomate mediano cortado en trocitos es aproximadamente 1/2 taza.
- Agregue tomates picados a los huevos revueltos.
- Agregue rodajas de tomate a los sándwiches.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.



Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!