

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, enjuáguelos 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.



Consejos rápidos

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. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 5 porciones.

Ensalada Chilena

Ingredientes:

- 2 tazas de cebollas finamente cortadas
- 1/2 cucharadita de sal
- 8 tazas de tomates cortados en rodajas
- 1/4 taza albahaca, desgarrada
- 1 cucharadas de aceite vegetal

Instrucciones:

1. Ponga las cebollas en un bol pequeño y espolvoréelas con sal. Déjelas 20-30 minutos.
2. Enjuague las cebollas con agua para remover la sal. Escorra bien.
3. En un bol grande, combine los tomates, las cebollas escurridas, y albahaca. Añada el aceite y mezcle bien.
4. ¡Disfrute o refrigere y sirva frío!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 8 porciones.

- Un tomate mediano cortado en trozos es aproximadamente 1 taza.
- Agregue tomates picados a los huevos revueltos.
- Agregue rodajas de tomate a los sándwiches.
- **¡Los niños pueden ayudar!** ¡Aplastando trozos de tomates para hacer una salsa es una manera fácil y divertida para incluir su niño en la cocina!

¡Visite nuestro sitio web en www.jsyfruitveggies.org y encuentre más recetas estupendas!

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). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o vaya a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidad para todos. De acuerdo con las normas de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202)720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables