



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de los Tomates

Compre y Ahorre

✳ Cuando los tomates están en temporada, entre julio y septiembre, tienen gran sabor y son más económicos.

✳ Busque tomates de color brillante y sin zonas oscuras ni magulladuras bajo la piel. Deben sentirse firmes, pero ceder un poco al presionarlos suavemente.

✳ Los tomates enlatados suelen ser más económicos que los frescos y le ahorran tiempo. Vienen en muchas presentaciones, como enteros, en cubos, en salsa y en jugo. Busque que la etiqueta diga "bajo en sodio" para consumir menos sal.

Los tomates tienen antioxidantes para un sistema inmunológico saludable.



Almacene Bien Desperdicie Menos

■ Para un sabor óptimo, mantenga los tomates enteros a temperatura ambiente en una sola capa dentro de un recipiente abierto, alejados de la luz solar. Consuma dentro de 5 días. Refrigerar los tomates retrasa el ablandamiento, pero puede reducir el sabor.

■ Refrigere los tomates cortados, cocidos o enlatados y abiertos en un recipiente tapado. Úselos en un plazo de 2 días.

■ Para madurar, coloque los tomates en una bolsa de papel o de plástico perforada. Manténgalos a

temperatura ambiente y revíselos a diario.

■ Guarde los tomates enlatados sin abrir en un lugar fresco y seco y úselos en un plazo de 8 a 12 meses para una mejor calidad.

■ Congele los tomates sobrantes:
1. Lave los tomates y quite el tallo. Déjelos enteros o píquelos.
2. Congélelos en un recipiente o bolsa de plástico herméticamente sellada. Etiquételos con la fecha.
3. Consuma preferentemente en platos cocinados en un plazo de 8 meses.



Variedades de Tomates

Los tomates rojos redondos son los más comunes. Su tamaño puede variar desde 2 pulgadas de diámetro hasta mucho más grandes.



Los tomates cereza, uva y pera son pequeños y del tamaño de un bocado. Vienen en diferentes formas y colores.



Los tomates roma (italiano o ciruela) son ovalados y suelen ser rojos. Se utilizan comúnmente para enlatar y elaborar salsa y pasta de tomate.



Los tomates tipo Heirloom incluyen muchas variedades antiguas. Vienen en diferentes colores, formas, sabores y tamaños. Es probable que estén disponibles en puestos de granja o mercados de agricultores.



¡Para un excelente bocado para llevar, pruebe tomates cereza, pera o uva!

Disfrute los Tomates

Tomate y Queso en Panecillo Tostado

Ingredientes:

¼ de taza de **queso** rallado (pruebe cheddar, mozzarella o una mezcla)

1 cucharada de **mayonesa**

½ cucharadita de **mostaza preparada**

2 **panecillos ingleses**, (*English muffins*) cortados a la mitad o 2 rebanadas de pan (pruebe pan integral)

1 **tomate** cortado en 4 rebanadas o picado

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague las verduras frescas con agua de la llave antes de prepararlas.
3. En un tazón pequeño, mezcle el queso, la mayonesa y la mostaza.
4. Unte la mezcla de queso uniformemente sobre os panecillos o rebanadas de pan.
5. Cocine usando uno de los métodos a continuación.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

En el horno o el tostador:

1. Ase o tueste hasta que el queso se derrita, 2 a 3 minutos.
2. Coloque los tomates en cada sándwich.
3. Sirva de inmediato o ase/tueste para calentar el tomate, 2 a 3 minutos.

En el sartén:

1. Caliente un sartén sobre fuego medio. Añada los sándwiches con el pan hacia abajo.
2. Cubra y cocine hasta que el queso se derrita, 7 a 8 minutos.
3. Cubra con tomates antes o después de calentar.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 4 mitades de panecillos o 2 sándwiches

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 6 a 8 minutos

Visite
FoodHero.org/es
para obtener
más recetas de
tomates fáciles
y deliciosas.

Salsa de Tomate Rápida para Pasta

Ingredientes:

2 cucharaditas de **aceite vegetal**

2 dientes de **ajo**, finamente picado o ½ cucharadita de ajo en polvo

1 lata (14.5 onzas) de **tomates** picados o machucados

¼ de cucharadita de **sal** y **pimienta negra**

1 cucharada de **jugo de limón amarillo** (opcional)

¼ de cucharadita de **hojuelas de chile rojo** (opcional)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague el ajo fresco con agua de la llave antes de prepararlo.
3. En una cazuela mediana, caliente el aceite vegetal sobre fuego medio. Añada el ajo y cocine por 1 minuto. (Si usa ajo en polvo, omita el aceite y sáltese este paso.)
4. Añada los tomates, la sal y la pimienta. Añada el jugo de limón y las hojuelas de chile rojo, si desea. Cocine hasta que quede completamente cocido, revolviendo ocasionalmente. Para una salsa más espesa, cocine de 10 a 20 minutos adicionales para permitir que la mayoría del líquido se evapore.
5. Sirva encima de pasta o utilice en cualquier receta que requiera salsa para pasta.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 2 tazas

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos



• Cuando los niños ayudan a preparar los alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- enjuagar tomates frotándolos suavemente bajo agua fría de la llave.
- untar la mezcla de queso en el pan.
- abrir latas de manera segura.

1 libra de tomates frescos = aproximadamente 2½ tazas de tomates picados o 3 tazas de tomates en rodajas