

TOMATES CHERRY



¿A QUÉ SABEN?

Los tomates cherry son jugosos y dulces. Cuando los muerde, es posible que emitan un ligero sonido de "estallido."

¿CÓMO LOS ELIJO?

Elija tomates cherry que se sientan firmes pero no duros. Asegúrese de que no haya puntos blandos ni colores inusuales.

¿CÓMO LOS GUARDO?

Guarde los tomates cherry en un tazón o caja sobre un mostrador o mesa. Manténgalos alejados de la luz solar directa para que no maduren demasiado rápido. Refrigerados los tomates cherry puede darle una textura blanda y hacer que pierdan parte de su sabor.

¿CÓMO LOS PREPARO?

1. Lave los tomates para eliminar la tierra.
2. Séquelos.
3. Córtelos por la mitad o déjelos enteros según las instrucciones de la receta.

Disfrute de los tomates cherry **crudos** solos como refrigerio o agregándolos a ensaladas. **Saltee** o **áselos** con ajo para obtener una salsa para pasta rápida.

SALSA FRESCA

Ingredientes

- 1 pinta tomates cherry, cortados en cubitos
- 1 diente ajo, picado
- ½ cebolla mediana, picada
- 2 cucharadas jugo de limón verde fresco
- ½ cucharadita sal
- ⅛ cucharadita pimienta negra
- 1 cucharada cilantro, picado

Preparación

1. En un tazón mediano, agregue todos los ingredientes y mézclelos suavemente.
2. Sirva con chips de tortilla horneados o encima de pollo, quesadillas o tacos.

¡CONSEJO DE COCINA!

No deseche los tomates ligeramente blandos. Póngalos en un sartén con una pequeña cantidad de aceite y sus hierbas o especias favoritas. Cocine hasta que esté suave y agréguelo a las pastas, sopas o guisos.

Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llámenos al 1-877-366-3874.



Community Nutrition
Education RI



RISNPED



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed