

TOMATES



QUAL É O SABOR DELES?

Os tomates têm um sabor doce, saboroso e uma textura suculenta.

COMO É QUE OS ESCOLHO?

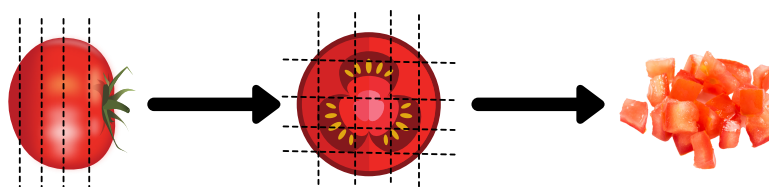
Aperte suavemente os tomates para testar a firmeza. Um bom tomate será ligeiramente firme.

COMO POSSO ARMAZENÁ-LOS?

Mantenha os tomates inteiros à temperatura ambiente no balcão longe da luz solar. Certifique-se de que os tomates estão separados e virados para cima. Guarde os tomates cortados num recipiente no frigorífico por 2 dias.

COMO OS PREPARO?

1. Lave bem em água fria.
2. Vire o tomate de lado. Corte o tomate e retire o caule.
3. Se a receita pedir tomates em cubos, coloque as fatias planas numa tábua de corte. Corte em tiras numa direção e depois na outra direção.



Adicione fatias de tomate fresco a um **lanche** ou tomates picados a uma **salada** ou **salsa**, adicione tomates assados ou secos como **acompanhamento**, merenda, ou a uma refeição, ou faça **molho de tomate** ou **sopa**.

SALSA DE MILHO FRESCO E TOMATE

Ingredientes:

- 1 1/2 copo de tomates frescos picados
- 1/2 copo de milho fresco ou congelado
- 1/4 copo de cebola vermelha em cubos
- 2 dentes de alho, picados
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- 2 colheres de sopa de coentro picado fresco
- 1/4 colher de chá de sal
- Pimenta jalapeño picada, a gosto (opcional)

Modo de Preparo:

1. Lave e prepare todos os vegetais.
2. Numa tigela média, combine todos os ingredientes.
3. Servir imediatamente. Isto durará 1 a 2 dias no frigorífico.

Sugestões de Como Servir:

- Em cima de tacos
- Com tortilha assada
- Sobre peixe ou frango grelhado

Para receitas e informações sobre a preparação de alimentos saudáveis, visite web.uri.edu/SnapEd ou ligue 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI
RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

DICAS DE COZINHA!

Evite utilizar panelas de alumínio durante a cozedura dos tomates. A acidez nos tomates provocará uma reação química na panela que fará com que os tomates fiquem com sabor amargo.

Este material foi pago pelo Program de Assistência Nutricional Suplementar (sigla SNAP em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (sigla USDA em inglês). Esta instituição é uma provedora que oferece igualdade de oportunidades.