

TOMATES

¿CÓMO ES EL SABOR?

Los tomates tienen un sabor dulce, sabroso y una textura jugosa.

¿CÓMO LOS ELIJO?

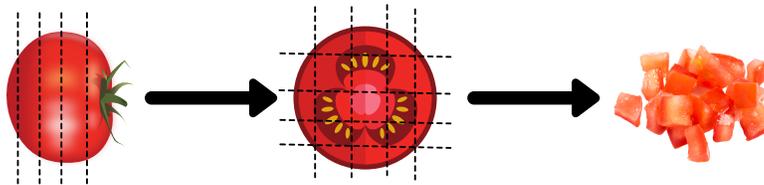
Apriete suavemente para comprobar su firmeza. Un buen tomate quedará ligeramente firme.

¿CÓMO LOS ALMACENO?

Mantenga los tomates sin cortar a temperatura ambiente en el mostrador, lejos de la luz solar. Asegúrese de que no se toquen entre sí y que el tallo esté hacia arriba. Guarde los tomates cortados en un recipiente dentro del refrigerador hasta por 2 días.

¿CÓMO LOS PREPARO?

1. Lave completamente con agua fría.
2. Voltee el tomate de lado. Corte en rodajas y quítele el tallo.
3. Si la receta requiere tomates cortados en cubitos, coloque las rodajas sobre una tabla de cortar. Corta en tiras en una dirección y luego en la otra dirección.



Agregue rodajas de tomate fresco a un **sándwich** o tomates cortados en cubitos a una **ensalada** o **salsa**, agregue tomates asados o secos como guarnición, refrigerio o comida, o prepare **salsa de tomate** o **sopa**.

PICO DE GALLO CON MAÍZ

Ingredientes:

- 1 1/2 tazas tomates frescos, picados
- 1/2 taza maíz fresco o congelado
- 1/4 taza cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas jugo de lima
- 2 cucharadas cilantro fresco, picado
- 1/4 cucharadita sal
- Jalapeño picado, al gusto (opcional)

Preparación::

1. Lave y prepare todas las verduras.
2. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes.
3. Sirva inmediatamente. Esto durará 1 a 2 días en el refrigerador.

Sugerencias para Servir:

- Encima de tacos
- Con totopos
- Encima de pescado o pollo a la parrilla

¡CONSEJO DE COCINA!

Evite el uso de ollas o sartenes de aluminio al cocinar tomates. La acidez de los tomates provocará una reacción química con la sartén que hará que los tomates tengan un sabor amargo.

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). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Para recetas e información sobre la preparación de alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llame al 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed