



Tomates

¡Coma 5 o más porciones de frutas y verduras todos los días!

VENTA DIRECTA POR GRANJEROS

Mediados de julio a octubre

CONSEJOS PARA COMPRAR

Busque tomates bien formados, lisos y con pocas manchas. Un tomate bien maduro será totalmente rojo, tendrá un suave aroma dulce y será firme, pero no duro. Los tomates imperfectos pueden comerse cocidos pero antes de usarlos retire:

- Las áreas que presenten magulladuras
- Las áreas verdes o amarillas
- Las grietas
- Los lugares muy suaves

ALMACENAMIENTO

Mantenga los tomates a temperatura ambiente, lejos del polvo y de la luz solar. Refrigérelos solamente cuando estén demasiado maduros y no se vayan a utilizar de inmediato. Los tomates verdes pueden hacerse madurar a temperatura ambiente, lejos de la luz solar. Para que maduren más rápidamente, colóquelos en una bolsa de papel. Pueden congelarse. Comuníquese con la Oficina de Extensión de su condado para obtener mayor información.

PREPARACIÓN

Lave los tomates con agua fría y luego saque el extremo de los tallos (no saque el tallo de los tomatitos tamaño cereza). Los tomates pueden pelarse si se desea. La forma más común de rebanarlos es a lo ancho. Sin embargo, también quedan muy bien rebanados en forma vertical desde el extremo del tallo hasta el extremo inferior, ya que se pierden menos semillas y jugo.

Para pelar: Haga un corte poco profundo en forma de cruz en el extremo inferior del tomate. Sumerja el tomate en agua hirviendo durante 15-30 segundos. Sáquelo del agua caliente y sumérjalo en agua fría. Con un cuchillo desprenda la piel desde el área del corte.

CÓMO SERVIR

Los tomates frescos son deliciosos en ensaladas, sandwiches o al natural. Pero son tan versátiles que pueden rellenarse, guisarse, freírse, hornearse y usarse en salsas, aderezos, guisos y sopas.

NUTRIENTES PRINCIPALES

Vitamina C para cuidar las encías, la piel y la sangre.
Potasio para mantener la presión sanguínea.

RECETAS

Tomates rellenos

- 1 tomate
- 1 cucharada colmada de queso cottage descremado
- 1 cucharada de pimiento verde picado

Corte la parte superior del tomate (extremo del tallo) y saque las semillas. Haga cortes desde la parte superior hasta la mitad del tomate de modo que se formen cuñas. Pique el pimentón verde y mézclelo con el queso cottage. Coloque esta mezcla dentro del tomate. Coloque el tomate sobre una hoja de lechuga. Enfríe y sirva. 1 porción

Salsa

- 2 tomates medianos picados
- 1 lata de 4 onzas de chiles verdes picados
- 1 taza de granos de elote
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 cucharadita de chilien polvo
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 1/4 cucharadita de orégano
- 1/8 cucharadita de pimienta de Cayena
- 1/4 cucharadita de sal

Mezcle todos los ingredientes. Tape bien. Cueza hasta que hierva sobre la estufa (unos 20 minutos) o en un microondas en un recipiente adecuado (unos 5 minutos). Refrigere al menos 4 horas antes de servir. Sirva con comida mexicana.

Department of Health & Family Services
Division of Public Health PPH 40009S (05/00)