

TOMATE

Escanea para videos y recursos



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- Los tomates son frutas técnicamente, pero cuentan como una porción de vegetales en su dieta. Vienen en diferentes tamaños y colores. Cada variedad tiene sabores diferentes, pero todos tienen beneficios nutricionales similares.
- Selecciona tomates que sean ricos en color, piel suave y forma.
- 1 taza de tomates cortados contiene:
 - 41% de su valor diario recomendada de vitamina C para apoyar la salud del sistema inmune.
 - 12% de su valor diario recomendada de potasio para ayudar con las contracciones musculares y mantener la función correcta del corazón y los riñones.



PREPARAR

Siempre lave los tomates con agua corriente antes de prepararlos o comerlos.

Prueba tomates frescos:

- *Cortado en dados en cubos* como una adición a su plato sabroso favorito.
- *En rodajas* para agregar sabor a la ensalada y sándwiches.
- Tomates cherry simplemente se pueden disfrutar como aperitivo.
- *Cocinado* en una deliciosa salsa de tomate.

GUARDAR

- Almacene tomates crudos, sin cocer, a temperatura ambiente durante hasta una semana.
- Si los tomates se vuelven demasiado maduros antes de que estén listos para comerlos, puede colocarlos en el refrigerador por hasta dos días más.
- Los tomates picados y los tomates cocidos (como en salsa) se pueden refrigerar o congelar para usar en el futuro.