

TOMATILLO

Escanea para videos y recursos



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- Tomatillos son pequeños, redondos, y verdes. Tienen un sabor ácido. Parecen como tomates verdes que tienen una cáscara seca.
- Elija tomatillos frescos, firmes de color verde brillante ya que tienen el sabor mas acido. Evite tomatillos pegajosos, de color amarillo o morado porque están muy maduros.
- 1 taza de tomatillos crudos picados contiene:
 - 26% de su valor diario recomendada de vitamina C para ayudar con la curación de heridas y para mantener la salud de los dientes y las encías.
 - 16% de su valor diario recomendada de vitamina K para apoyar con la formación de los huesos, los tejidos y las hormonas.



PREPARAR

Para preparar, pele la cascara a manos y lave bien bajo agua fría para remover residuos pegajosos.

Pruebe los tomatillos:

- *Crudos*—para balancear el sabor amargo comer con fruta dulce.
- *Hervidos* y añadido a sopas, guisos o para licuar en una salsas.
- *Salteados* con aceite y sus condimentos favoritos.
- *Licudo* para hacer una salsa.

GUARDAR

- Para guardar, colóquelas en el compartimiento de verduras del refrigerador donde permanecerán frescas hasta dos semanas.
- Para conservar más tiempo, quite la cáscara y guarda los tomatillos dentro del refrigerador colocado en una bolsa con cierre.