

Tomates

Este alimento popular de verano es una excelente incorporación para muchos platos. Lo encontramos en los jardines de todo el país, desde la variedad heirloom a los tomates cherry. El tomate es muy sabroso y contiene muchas vitaminas. Se puede consumir crudo, cocido y preparado en salsas.



CONSEJOS PARA UNA BUENA SELECCIÓN

Escoja tomates de aspecto uniforme, piel suave y sin manchas. Un tomate perfectamente maduro presenta un color rojo, consistencia firme pero no duro.

ALMACENAMIENTO CORRECTO

Mantenga los tomates a temperatura ambiente, lejos del polvo y la luz solar. Colóquelos en el refrigerador solo si están demasiado maduros. Para madurar tomates verdes, colóquelos en una bolsa de papel cerrada a temperatura ambiente, lejos de la luz solar. Contróleos a diario y utilícelos cuando estén maduros.

BENEFICIOS NUTRICIONALES

Los tomates son una fuente muy importante de antioxidantes, son ricos en licopeno que protege las células del daño y ayuda a reducir el riesgo de desarrollar algunas formas de cáncer. Los tomates también contienen gran cantidad de vitamina C que incrementa el sistema inmunológico y vitamina A que es beneficiosa para la salud visual, incrementa el sistema inmunológico y promueve el crecimiento celular.

PREPARACIONES

- Incorpore tomates a la vinagreta.
- Agregue tomates al emparedado o wrap
- Agréguelos a los huevos revueltos u omelette
- Agréguelos a una brocheta
- Agregue tomates a la sopa o guiso
- Prepare una salsa con tomates frescos
- Agréguelos a la ensalada
- Prepare tomates rellenos con atún o ensalada de pollo
- Prepare un gazpacho, que es una sopa fría de tomate
- Hornéelos con queso parmesano como guarnición
- Cubra la pasta con una salsa de tomate



¡SABÍA...

...que existen alrededor de 10.000 variedades de tomate en todo el mundo?

DISPONIBILIDAD ESTACIONAL DE ESTE VEGETAL

COSECHA



MERCADO



	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COSECHA							×	×	×	×		
MERCADO								×	×	×	×	

Fuente: SNAP-Ed Connection y Nebraska Buy Fresh Buy Local



RECETA:

Ensalada de tomate y pepino

12 porciones

Créditos de la fotografía: UNL Extension Nutrition Education Program

Ingredientes:

- 4 tomates grandes cortados en cubos
- 1 pepino trozado
- 1 taza de cebolla colorada picada
- 1 taza de pimiento verde picado
- 1/3 taza de perejil fresco picado

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo picado
- 1/2 cucharadita de sal

- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de azúcar

Indicaciones:

1. En primer lugar, lávese las manos con agua tibia y jabón. Enjuague todos los vegetales bajo el chorro de agua fría.
2. Corte los vegetales y colóquelos en un tazón mediano.
3. En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes para el aderezo.
4. Vierta el aderezo sobre la ensalada. Mezcle bien.
5. Para resaltar los sabores, lleve al refrigerador durante al menos una hora antes de servir.
6. Guarde las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador.

Información nutricional:

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	30
	% Daily Value*
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 100mg	4%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 14mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 140mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Créditos de la receta: UNL Extension Nutrition Education Program

La Extensión de Nebraska es una división del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska-Lincoln que colabora con los condados y el Departamento de Agricultura de los EE. UU.

Los programas educativos de la Extensión de Nebraska respetan las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska-Lincoln y el Departamento de Agricultura de los EE. UU. © 2018

UNIVERSITY OF
Nebraska
Lincoln