



¡Deles Más  
de las  
Cosas Buenas!

# Fundamentos de los Tomates

## Compras y Ahorros

- ✿ Los tomates están de temporada entre julio y septiembre, así que tienen gran sabor y cuestan menos.
- ✿ Busque tomates de un color brillante, que no tengan zonas oscuras o moretones debajo de la piel. Deben sentirse firmes (no aguados), pero ligeramente suaves cuando los presione.
- ✿ Los tomates enlatados usualmente son una opción económica y vienen de muchas formas: enteros, machucados, picados, cocidos, o como un jugo, salsa o pasta. Tenga en cuenta las opciones bajas en sodio.

Los tomates tienen antioxidantes para un sistema inmunológico saludable.



## Variedades de Tomates

Los tomates **redondos** son los más comunes; el tamaño puede variar desde 2 pulgadas de ancho en adelante.



Los tomates **cereza, uva y pera** son pequeños (del tamaño de un bocado) con una variedad de formas y colores.



Los tomates **roma (italiano o ciruela)** son de forma ovalada, usualmente rojos, y comúnmente utilizados para enlatar y para hacer salsa y pasta de tomate.



Los tomates tipo **Heirloom** incluyen muchas variedades del pasado y tienen diferentes colores, formas, sabores y tamaños. Lo más probable es que estén disponibles en puestos rurales o en mercados de agricultores.



## Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- **Guarde los tomates enteros y maduros a temperatura ambiente en una sola capa en un recipiente destapado; evite la luz solar directa. Procure usar dentro de los siguientes 5 días. Un almacenamiento breve en el refrigerador (3 días) puede ayudar a retrasar el ablandamiento pero también puede reducir el sabor.**
  - ⇒ **Refrigere los tomates cortados o cocidos en un recipiente sellado. Use dentro de los siguientes 2 días.**
- **Madure los tomates que aún no han madurado en una bolsa de papel cerrada o una bolsa de plástico con agujeros. Guarde a temperatura ambiente. Reviselos diariamente.**



- **Guarde los tomates enlatados sin abrirse en un lugar fresco y seco y utilice dentro de 8 a 12 meses para una mejor calidad.**
- **Congele los tomates extras:**
  1. **Lave los tomates y quite el tallo. Déjelos enteros o córtelos en trozos.**
  2. **Congele en un recipiente herméticamente sellado o en una bolsa de plástico. Anote la fecha.**
  3. **Son mejores cuando se usan en platillos cocidos dentro de los siguientes 8 meses.**

Como un delicioso y fácil bocadillo para llevar en el camino, ¡pruebe los tomates cereza, pera o uva!

# Cómo Cocinar con los Tomates

## Tomate y Queso en Panecillo Tostado

### Ingredientes:

- ¼ de taza de **queso** rallado (pruebe *cheddar*, *mozzarella* o una mezcla)
- 1 cucharada de **mayonesa baja en grasa**
- ½ cucharadita de **mostaza preparada**
- 2 **panecillos ingleses**, partidos (*English muffins*) o 2 **rebanadas de pan** (pruebe con panecillos integrales)
- 1 **tomate** mediano, cortado en 4 rebanadas o picado

### Preparación:

1. En un tazón pequeño, combine el queso, la mayonesa y la mostaza.
2. Unte la mezcla de queso uniformemente sobre las mitades de panecillos ingleses (*English muffins*) o las rebanadas de pan.

### En el horno o el horno tostador:

3. Ase o tueste hasta que el queso se derrita, 2–3 minutos.
4. Coloque los tomates en cada sándwich.
5. Sirva como está o ase/tueste para calentar el tomate, 2–3 minutos.

### En la sartén:

3. Caliente una sartén sobre fuego medio. Añada los sándwiches con el pan hacia abajo.
4. Cubra y cocine hasta que el queso se derrita, 7–8 minutos.
5. Cubra con tomates antes o después de calentar.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** 4 mitades de panecillos o 2 rebanadas

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo para cocinar:** 6-8 minutos

Visite [FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es) para más recetas fáciles y deliciosas que utilizan los tomates.

## Salsa Tomate Rápida para Pasta

### Ingredientes:

- 2 cucharaditas de **aceite vegetal**
- 2 dientes de **ajo**, finamente picado o ½ cucharadita de **ajo en polvo**
- 1 lata (14.5 onzas) de **tomates** finamente picados o machucados (aproximadamente 1¾ tazas)
- 1 cucharada de **jugo de limón** (opcional)
- ¼ de cucharadita de **sal**
- ¼ de cucharadita de **pimienta**
- ¼ de cucharadita de **chile rojo seco triturado** (opcional)

### Preparación:

1. En una cazuela mediana, caliente el aceite vegetal sobre fuego medio. Añada el ajo y cocine por 1 minuto. (Si está usando el ajo en polvo, omita el aceite y sáltese este paso).
2. Añada los tomates, el jugo de limón, la sal, la pimienta y el chile rojo seco triturado, si desea. Cocine hasta que quede completamente cocido, revolviendo ocasionalmente. Para una salsa más espesa, cocine unos 10 a 20 minutos adicionales para permitir que la mayoría del líquido se evapore.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** 2 tazas

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo para cocinar:** 15 minutos



**¡Los Niños Pueden**

• Cuando los niños ayudan a preparar los alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- lavar tomates frotándolos suavemente bajo agua fría corriente.
- untar la mezcla de queso en el pan.
- abrir latas de manera segura para evitar bordes filosos en la tapadera.

1 libra de tomates frescos = aproximadamente 2½ tazas picados o 3 tazas de rebanadas