

Tomates

Este alimento básico de verano tiene muchas variedades y colores diferentes. Es una gran adición a muchos platos. Con un sabor brillante y repleto de vitaminas, el tomate se puede comer crudo, cocido y en salsas.



¿POR QUÉ DEBERÍA COMER ESTO?

Los tomates son una gran fuente de licopeno, que es un antioxidante que puede ayudar a reducir el riesgo de algunas formas de cáncer, promueve la salud del corazón y ayuda a mantener saludable el sistema inmunológico. Los tomates también tienen un alto contenido de vitamina C, que ayuda a curar cortaduras y heridas y apoya nuestro sistema inmunológico y vitamina A para la salud de los ojos.

HAGA UNA BUENA SELECCIÓN

Elija tomates que estén suaves y libres de imperfecciones. Un tomate maduro estará firme y cederá ligeramente a una presión suave.

ALMACENAMIENTO ADECUADO

Mantenga los tomates a temperatura ambiente lejos de la luz solar directa. Utilícelos dentro de 1 semana después de la maduración. Refrigere los tomates demasiado maduros o picados. Coloque los tomates verdes en una bolsa de papel cerrada para que maduren más rápido.

¿CUÁL ES LA DISPONIBILIDAD ESTACIONAL DE ESTE VEGETAL?

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

Fuente(s): Nebraska Buy Fresh Buy Local

¿CÓMO PODRÍA USAR ESTO?

- Mezcle en una salsa o vinagreta
- Añada a ensaladas, sándwiches, wraps, tacos y hamburguesas
- Añada a huevos revueltos o a un omelet
- Agregue a una sopa o guiso
- Haga una salsa fresca
- Haga tomates rellenos de atún o ensalada de pollo
- Haga bruschetta (pan con tomates)
- Haga un gazpacho, que es una sopa fría de tomate
- Hornee los tomates y cubra con queso parmesano
- Añada a una brocheta