

Tomates

Guía de productos de temporada de Nebraska

Los tomates son un alimento básico del verano que se presenta en muchas variedades y colores. Son un excelente complemento para muchos platos. Con un sabor intenso y repletos de vitaminas, los tomates se pueden comer crudos, cocidos o en salsas.



EXTENSION

Health & Wellbeing

¿Por qué debería comer esto?

Los tomates son una excelente fuente de licopeno, un antioxidante que puede ayudar a reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer, favorecer la salud cardiovascular y fortalecer el sistema inmunitario. Además, son ricos en vitamina C, que ayuda a cicatrizar cortes y heridas.



Almacenamiento adecuado

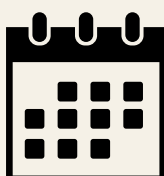
Conserva los tomates a temperatura ambiente, lejos de la luz solar directa, y úsalos dentro de la semana siguiente a su maduración. Refrigera los tomates demasiado maduros o los cortados. Para que maduren más rápido, coloca los tomates verdes en una bolsa de papel cerrada.

¿Cómo podría usar esto?

- Mezcle con una salsa o una vinagreta.
- Añáde a ensaladas, sándwiches, wraps, tacos y hamburguesas.
- Añade a una sopa o guiso
- Prepare salsa fresca
- Prepare bruschetta
- Hornea los tomates y cúbrelos con queso parmesano.
- Añade a una brocheta

Haz una buena selección

Elige tomates lisos y sin imperfecciones. Un tomate maduro será firme y cederá ligeramente a una presión suave.



Disponibilidad estacional en Nebraska

Temporada de cosecha: de julio a octubre.

Disponibilidad en el mercado: de agosto a noviembre.



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026