

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.



¿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

¿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.

Almacenamiento adecuado

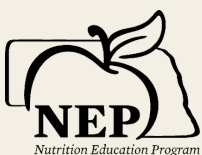
Mantenga los tomates a temperatura ambiente lejos de la luz solar directa. Utilícelos dentro de 1 semana después de la maduración. Refrigere los tomates demasiado maduros o picados. Coloque los tomates verdes en una bolsa de papel cerrada para que maduren más rápido.

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.

¿Cuál es la disponibilidad estacional de este vegetal?

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



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023