



Tomatoes

Storage:

- ◇ Treat tomatoes carefully. Store stem downward.
- ◇ **Do not refrigerate!**
- ◇ Freeze tomatoes for later use. To freeze, remove stems and place tomatoes on cookie sheet. When frozen, place in freezer bags and return to freezer. You can thaw tomatoes for cooking!

Preparation:

- ◇ Wash gently with cool water.
- ◇ Cut out the stem before slicing or dicing tomatoes.

Quick Recipe: *Fresh Tomato Salsa*

- ◇ Dice 3 tomatoes, mince 1 small onion, 1 clove of garlic and 1 jalapeno pepper (seeds removed).
- ◇ Combine and mix with the juice of 1 lime, a pinch of salt, 1 Tablespoon of oil and 1/4 cup chopped cilantro (optional).
- ◇ Enjoy with crackers or chips.

capitalareafoodbank.org/produce-guides

Nutrition Info:

1 cup raw chopped red tomato = 32 calories | 7g carbs | 0g fat | 2g protein | 9mg sodium | 2g fiber



Image by Adam Fagen

Good for you: Tomatoes offer potassium which supports heart health. They are also high in key vitamins that support your immune system.

Ways to Use:

- ◇ Top fish or chicken with *Fresh Tomato Salsa*
- ◇ Add sliced tomatoes to sandwiches, wraps, or tacos.
- ◇ Add fresh chopped tomatoes to scrambled eggs or omelets.
- ◇ Drizzled olive oil over sliced tomatoes and top with salt, pepper and fresh basil.

Tip: To peel tomatoes, boil for at least 30 seconds. With slotted spoon, remove tomatoes and place in ice water. The skins peel easily.

Together we can solve hunger™



Tomates

Almacenamiento :

- ◇ Tratar con cuidado. Guardar con el tallo hacia abajo.
- ◇ **¡No guardar en la nevera!**
- ◇ Congelar para después. Para congelar, se sacan los tallos y se ponen los tomates sobre una bandeja del horno y se mete en el congelador. Una vez congelados, se ponen en bolsas de congelación y se guardan en el congelador. ¡Luego, se pueden descongelar para cocinar!

Preparación:

- ◇ Lave con cuidado en agua fría.
- ◇ Corte el tallo antes de cortar los tomates en rodajas o cubos.

Receta: *Salsa de tomates frescos*

- ◇ Corte 3 tomates en cubos, mezcle con 1 cebolla pequeña, 1 diente de ajo y 1 pimiento jalapeño (sin semillas).
- ◇ Mezcle con el jugo de 1 limón, una pizca de sal, 1 cucharada de aceite y 1/4 de taza de cilantro picado (opcional).
- ◇ Consumir con galletas saladas o chips.

capitalareafoodbank.org/produce-guides

Información

nutricional: 1 taza de tomate crudo = 32 calorías | 7g carbohidratos | 0g grasa | 2g proteínas | 9mg sodio | 2g fibras



Image by Adam Fagen

Saludables: Los tomates contienen potasio, que refuerza la salud cardíaca. Además, son ricos en vitaminas esenciales para el sistema inmunológico.

Modos de uso:

- ◇ Poner la *salsa de tomates frescos* sobre pescado o pollo
- ◇ Añadir rodajas de tomate en sándwiches, enrollados y tacos.
- ◇ Añadir tomates frescos cortados en huevos revueltos y tortillas de huevo.
- ◇ Salpicar aceite de oliva sobre rodajas de tomate y añadir sal, pimienta y albahaca fresca.

Consejo: Para pelar los tomates, hiérvalos al menos 30 segundos. Luego saque los tomates con una cuchara con ranuras y póngalos en agua helada. Después se pelarán con facilidad.

Together we can solve hunger™