

# TOMATES

## Puntos Claves:

- ▶ Los tomates son una buena fuente de vitamina A y ricos en vitamina C, también tienen un alto contenido de licopeno. Contiene carotenoides que pueden ser buenos para la salud.
- ▶ Elija tomates con piel brillante, firmes y frescos.
- ▶ Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular frutas y vegetales frescas.
- ▶ Guárdelo a temperatura ambiente, lejos de la luz solar directa y úselo dentro de una semana después de que madure. Los tomates saben mejor si no están refrigerados; refrigere solo si no puede usarlos antes de que se echen a perder.



## Consejos Rápidos

- ▶ Rellene un tomate con requesón bajo en grasa o con ensalada de atún, camarones o pollo. Use la pulpa del tomate como parte de la ensalada.
- ▶ Lávelo bien enjuagando bajo agua corriente antes de pelar; cortar o comer. No lo lave hasta que esté listo para comer.
- ▶ Corte tomates frescos y maduros y úselo para cubrir su pizza.
- ▶ Dato curioso para niños: tomates son botánicamente una fruta, pero normalmente los comemos como vegetal a menos que sean pequeñas y dulce. Deje que los niños elijan el tipo de tomate para servir con la cena o en ensalada.

## Tomates Sazonados

Rinde: 6 porciones

### Ingredientes:

- 5 tomates grandes, picados
- 1 cda. de aceite de canola
- 1 1/2 cdas. de jugo de limón
- 1/8 cdta. de ajo en polvo
- 1/2 cdta. de sal
- 1/8 cdta. de pimienta negra molida
- 1/2 cdta. de condimento italiano

**Por porción:** 43 calorías; 3g de grasa; 1g de proteína; 5g de carbohidratos; 1g de fibra dietética; 0mg de colesterol; 187mg de sodio.

### Instrucciones:

1. Coloque los tomates cortados en cubitos en un tazón mediano.
2. En un tazón pequeño, agregue el aceite de canola, el jugo de limón, ajo en polvo, sal, pimienta e italiano condimento. Mezcle bien y agregue sobre los tomates.
3. Enfríe bien, mezclándolo suavemente una o dos veces.

## Ensalada De Tomates Balsámicos Y Cebolla

Rinde: 6 porciones

### Ingredientes:

- 5 tomates, maduros, picados
- 1 cebolla morada, picada
- 2 cdas. de aceite de canola
- 1/4 de taza de vinagre balsámico
- Paquete pequeño de pan integral (opcional)

**Por porción:** 188 calorías; 7g de grasa (1g de grasa saturada); 6g de proteína; 29g de carbohidratos; 5g de fibra dietética; 0mg de colesterol; 256mg de sodio.

### Instrucciones:

1. En un bol, mezcle los tomates y la cebolla.
2. Agregue aceite de canola y vinagre balsámico a los tomates y mezcle bien los ingredientes juntos.
3. Deje reposar durante 5 minutos antes de servir, o refrigere, tapado, por hasta 3 días.
4. Coma con pan integral, si lo desea. Sumerja el pan en la sazón cuando termine con los tomates.



Escanear para encontrar más recetas saludables y deliciosas.

**Cornell Cooperative Extension  
Suffolk County**

[ccesuffolk.org/community-education](https://ccesuffolk.org/community-education)



Cornell Cooperative Extension of  
Suffolk County

423 Griffing Ave, Ste 100  
Riverhead, NY 11901-3071

631.727.7850 • [www.ccesuffolk.org](https://www.ccesuffolk.org)

Cornell Cooperative Extension is funded in part by Suffolk County through the office of the County Executive and the County Legislature.