



# Tomatoes

**Varieties:** Hakurei, Hidebeni, Golden Globe, Purple Top Globe, Scarlet Queen, Tokyo Market, Red Round



## 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

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

## 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.





# 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

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

## 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.

## Dato:

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.

