



Tomatoes



Storage:

- Treat tomatoes carefully. Store stem downward.
- Do not refrigerate!
- Freeze tomatoes for later use. To freeze, remove stems and place tomatoes on a 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.
- Drizzle 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.





الطماطم



التخزين:

- يجب معاملة الطماطم بحرص، وتخزينها ووجها لأسفل.
- لا يجب أن تُخزّن في الثلاجة.
- يمكن تجفيد الطماطم لاستخدام لاحق. للتجميد، تُزال السيقان وتوضع الطماطم على ورق كعك. عند التجميد، توضع في أكياس المجمدة وتُعاد إلى المجمدة حيث يمكن إذابة الطماطم للطهي!

التحضير:

- تُغسل بلطف بالماء البارد.
- تُزال الساق قبل تقطيع الطماطم.

وصفة سريعة: صلصة الطماطم الطازجة

1. تُقطع 3 طماطم إلى مكعبات، وتُفرد 1 بصلة صغيرة و1 فص ثوم و1 ثمرة فلفل (مع إزالة البذور).
2. تُمزج وتُخلط مع 1 عصير الليمون ورشة ملح، و1 ملعقة كبيرة من الزيت، و1/4 كوب كزبرة مفرومة (اختياري).
3. تؤكل مع المقرمشات والشيبس.

الفوائد لك:

- تقدم الطماطم البوتاسيوم الذي يدعم صحة القلب. كما أنها تحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات الرئيسية التي تدعم جهاز المناعة لديك.

طرق للاستخدام:

- يوضع السمك أو الدجاج مع صلصة الطماطم الطازجة.
- تُضاف شرائح الطماطم إلى السندويشات أو سندويشات التاكو.
- تُضاف الطماطم المفرومة الطازجة إلى البيض المخفوق أو العجة.
- يُرش زيت الزيتون على شرائح الطماطم ويوضع فوقها الملح والفلفل والريحان الطازج.

نصيحة:

لنقشير الطماطم، تُغلى لمدة 30 ثانية على الأقل، ثم تُخرج الطماطم بملعقة مشقوفة وتوضع في الماء المثلج. وستنقشر هنا بسهولة.

