

Tomates





Tomates

CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca tomates redondeados, que tengan cáscara lisa, de color parejo y con olor dulce.
- Evita tomates blandos, magullados o agrietados.

¿SABÍAS QUE...?

- Existen más de 4,000 tipos de tomate de diferentes tamaños, formas y colores.
- El tomate en verdad es una fruta, pero en 1893, la Suprema Corte de los Estados Unidos declaró que es un vegetal.

¿PORQUÉ SON BUENOS PARA TÍ?

Un tomate tamaño mediano contiene:

- Una excelente fuente de vitamina C.
- Vitamina A.

IDEAS PARA SERVIR

- Añade tomates a las sopas, guisados y pastas para darles mejor sabor.
- Añade tomate fresco a las comidas cotidianas como los sándwiches y las ensaladas.

TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California están disponibles desde finales de la primavera hasta mediados del otoño, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

ALMACENAMIENTO

Madura los tomates colocándolos en una bolsa de papel hasta que la cáscara ceda a una presión ligera. Almacena los tomates maduros a temperatura ambiente y alejados de la luz directa del sol, hasta por cinco días. Refrigera sólo los tomates partidos o cocidos.