

Tomates Cherry



Los tomates cherry son un tipo de tomate pequeño y jugoso. Son una variedad de crecimiento más rápido y se pueden encontrar en muchos colores como rojo, amarillo, naranja y morado.

Se usan en:

En ensaladas, salsas, sopas, guisos, platos de pasta y como merienda!

¿A qué saben?

Los tomates cherry son jugosos y dulces. Al morderlos, pueden hacer un pequeño “pop” o sonido de estallido.

¿Cómo se deben almacenar?

Guárdalos en un tazón o en su caja sobre el mostrador o la mesa. Manténlos fuera de la luz directa del sol para que no maduren demasiado rápido. Si se refrigeran, los tomates cherry pueden volverse blandos y perder parte de su sabor.



¿Cómo se preparan?

1. Lávelos bajo el chorro de agua y séquelos con una toalla.
2. Córtelos por la mitad o déjelos enteros según la receta.

¿Cómo se cocinan?

En la estufa: ¡No tires los tomates que estén un poco blandos! Para saltearlos, ponlos en una sartén con una pequeña cantidad de aceite y tus hierbas o especias favoritas. Cocina hasta que estén suaves y agrégalos a pasta, sopa o guisos.

En el horno: Para asarlos, precalienta el horno a 425 °F (220 °C). Prepara los tomates y córtalos a la mitad o en cuartos, según su tamaño. Colócalos en una sola capa, con el lado cortado hacia arriba, en una bandeja para hornear. Espolvorea con aceite, sal, pimienta y orégano seco. Hornea por 30 minutos o hasta que la parte inferior comience a dorarse. Disfrútalos inmediatamente después de asarlos o guárdalos para agregarlos a una ensalada, usarlos como guarnición, en una salsa o en una sopa.

Ideas de condimentos: orégano, ajo, cebollín, pimienta o sal

¿Cómo se conservan y se congelan?

Para congelar: Enjuégalos bajo agua y sécalos con una toalla. Colócalos en una bandeja y congélalos hasta que estén sólidos. Luego guárdalos en un recipiente o bolsa apta para congelador. Etiquétalos con la fecha. Úsalos dentro de 8 a 12 meses. Los tomates congelados son mejores en comidas cocidas, como sopas, salsas, guisos y chili, ya que no estarán sólidos al descongelarse.

Para recetas y consejos sobre cómo ahorrar tiempo, dinero y comer saludable, visite:

www.SNAPedNY.org

¡Conéctese con nosotros!

 **SNAPedNewYork**

 **snapedny**

 **SNAPedNY**

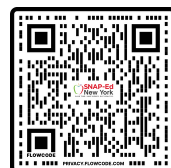
Esta guía ha sido adaptada del Programa SNAP-Ed de la Universidad de Rhode Island.

Recetas con Tomates Cherry de SNAP-Ed NY:



SCAN

Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.



SCAN

Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.

