

Tomates



Existen más de 25,000 variedades de tomates que van desde los tipos más conocidos como cherry, bola, ciruela y roma. Las variedades tradicionales y especiales vienen en muchos colores, formas y tamaños.

Se usan en:

Ensaladas, salsas, sopas, guisos, platos de pasta, condimentos y guarniciones.

¿A qué saben?

Los tomates tienen un sabor dulce pero sabroso y una textura jugosa.

¿Cómo se deben almacenar?

Mantenga los tomates sin lavar y sin cortar a temperatura ambiente, sobre la mesa de la cocina y alejados de la luz solar. Asegúrese de que no se toquen entre sí y de que estén con el lado del tallo hacia arriba. Guarde los tomates cortados en un recipiente dentro del refrigerador por hasta 2 días.

¿Cómo se preparan?

1. Lave los tomates completamente con agua fría.
2. Coloque el tomate de lado. Corte el tomate y retire el tallo.
3. Si la receta requiere tomates en cubos, coloque las rodajas sobre una tabla de cortar.
4. Corte en tiras en una dirección y luego en la otra.

¿Cómo se cocinan?

En la estufa: Para estofar, coloque una sartén a fuego medio-alto. Pique, retire las semillas y pele los tomates, luego agréguelos a la sartén caliente. Reduzca el fuego y cocine hasta que estén tiernos.

En el horno: Para asar, precaliente el horno a 220 °C (425 °F). Prepare los tomates y córtelos por la mitad o en cuartos, según el tamaño del tomate. Coloque las mitades o cuartos en una sola capa, con el lado cortado hacia arriba, sobre una bandeja para hornear. Rocíe los tomates con aceite, sal, pimienta y orégano seco. Hornee durante 30 minutos o hasta que la parte inferior comience a dorarse. Disfrútelos inmediatamente después de asarlos, o guárdelos para agregarlos a una ensalada, salsa o sopa.

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

¿Cómo se conservan y se congelan?

Congelar tomates enteros: Lave los tomates bajo agua y séquelos con una toalla. Colóquelos en una bolsa para congelador y retire la mayor cantidad de aire posible. O congele los tomates enteros sobre una bandeja para hornear para que no se peguen entre sí, luego transfíralos a un recipiente para congelar. Para quitar la piel después de congelarlos, simplemente páselos por agua tibia y la piel se desprenderá fácilmente.

Para congelar con la piel retirada: Después de enjuagarlos con agua, sumerja los tomates en agua hirviendo durante 30 segundos a 1 minuto; la piel debería desprenderse fácilmente. Luego siga el mismo procedimiento indicado arriba. También puede congelar los tomates cortados por la mitad, en cuartos, en rodajas o en cubos. Los tomates congelados deben usarse dentro de 8 a 12 meses y se recomiendan principalmente para alimentos cocidos, como sopas, salsas, guisos y chili, ya que no estarán sólidos al descongelarse.



Recetas con Tomates de SNAP-Ed NY:



Ensalada De Arroz Fiesta



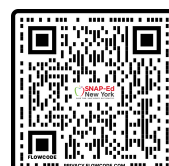
Ceviche Vegetariano



Calabacín al horno con tomate



Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.



Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.



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.