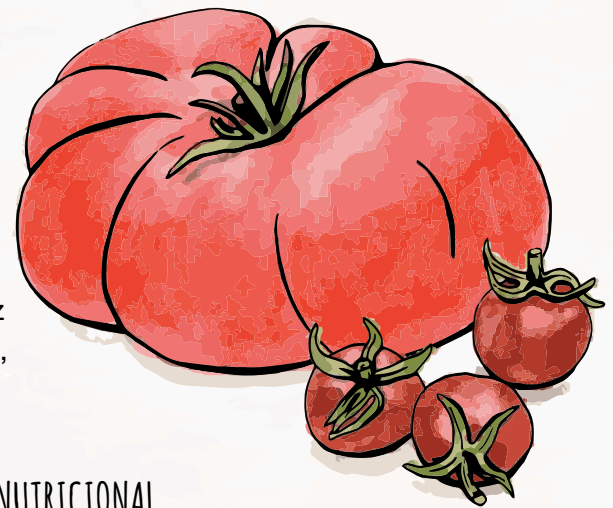


TOMATES

Nebraska Harvest of the Month presenta la planta más popular para los jardineros de casa: el tomate! Intenta servir tomates este mes y haz que los niños participen. Quienes ayudan a preparar comida saludable, son más propensos a probarla.

SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO Y COCINA

- Porque vienen en tantos colores, los tomates pueden estar maduros cuando son rojos, verdes, amarillos o rosas. Aplasta un poco con tus dedos para probar si están maduros. Los tomates deben estar firmes, no demasiado blandos y no duros como una piedra
- La piel del tomate debe estar libre de cualquier rasguño o corte.
- Guarda los tomates a temperatura ambiente, no los refrigeres, porque eso arruina la textura y el sabor del tomate.
- Disfruta de los tomates crudos en salsas frescas, en ensaladas o en sándwiches. Cocina los tomates (con semillas, piel y todo) en guisos, sopas y salsas.



VALOR NUTRICIONAL

Los tomates están llenos de licopeno, un antioxidante que ayuda a proteger nuestras células y contribuye a la salud ocular. Además, ¡tienen un montón de vitamina C que apoya nuestro sistema inmune y la piel!

DISPONIBILIDAD ESTACIONAL



ENSALADA FRESCA DE MAÍZ Y TOMATES

Ingredientes:

- 3 cucharadas de vinagre de vino blanco
- Sal kosher y pimienta negra molida
- ¼ de taza de aceite de oliva virgen extra
- 6 mazorcas de maíz fresco, peladas
- 2 tazas de tomates uva o cherry rojos o naranjas, cortados a la mitad
- 8 oz de queso, cortado en cubitos pequeños. ¡La mozzarella fresca funciona bien para esto, pero cualquier queso servirá genial!
- Unas hojas de albahaca cortadas en rodajas finas (opcional)

Instrucciones:

1. Mezcla el vinagre, 2 cucharaditas de sal y un poco de pimienta en un tazón pequeño.
2. Agrega poco a poco el aceite, comenzando con unas gotas y luego añadiendo el resto en un flujo constante, para hacer un aderezo suave.
3. Corta los granos de maíz con un cuchillo afilado sobre un tazón (deberías tener alrededor de 4 tazas). Mezcla con los tomates y el queso. Vierte la vinagreta sobre la ensalada y mezcla para que se cubra bien. Cubre y deja reposar durante al menos 15 minutos y hasta 2 horas. Antes de servir, rasga la albahaca sobre la ensalada y mezcla.



APRENDE MÁS SOBRE LA COSECHA DEL MES

www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month

Este proyecto fue parcialmente financiado con fondos de subvención del Departamento de Agricultura de EE. UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

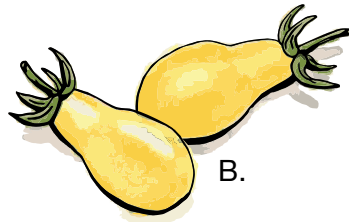


¿CUÁL ES CUÁL?

Empareja cada tomate con su nombre de variedad. Presta atención al color y la forma del tomate para ayudarte a encontrar el nombre de variedad correcto.



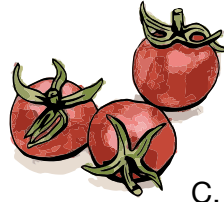
A.



B.



D.



C.

Cherry Tomato

Green Zebra Tomato

Pear Tomato

Indigo Rose Tomato

Respuestas: A. Indigo Rose, B. Pear Tomato, C. Cherry Tomato, D. Green Zebra Tomato.

CREATE YOUR OWN TOMATO

Los tomates vienen en todos los colores del arcoíris, desde el blanco hasta el índigo. Algunos tomates son en forma de pera, otros tienen estrías, algunos son perfectamente redondos y otros son en forma de huevo. Usa tu imaginación para crear tu propia variedad de tomate, ¡asegúrate de darle un nombre!

Nombre de tu variedad _____