

EAT IT

TOMATES
DE CEREZA

*Kristen Johnson, PhD, RD, Assistant Professor and UT Extension Nutrition Specialist
Janie Burney, PhD, RD, Professor and UT Extension Nutrition Specialist
Lisa Fuller, MS, RD, LDN, UT Extension TNCEP/EFNEP Specialist
Department of Family and Consumer Sciences*

Escójalos

Busque tomates gordos con pieles firmes. Deben estar libres de moretones y cortadas profundas y deben de tener un olor agradable.

Guárdelos

- ★ Guárda los tomates a temperatura ambiente porque pierden sabor en el refrigerador.
- ★ Mantenga los tomates secos para prevenir que se pudran.
- ★ Asegúrese de que los tomates no toquen carne cruda, aves de corral, mariscos o huevos y sus jugos.
- ★ Use en pocos días para obtener el mejor sabor y nutrición.

Prepárelos

1. Enjuague bien los tomates en agua limpia. No es necesario usar detergente. No use cloro.
2. Use una tabla de cortar limpia y utensilios para rebanar o picar los tomates.



Cocínelo

- 🔥 **Asado:** Coloque los tomates en una bandeja para hornear y rociar con aceite de oliva. Asar a 450 F durante 20-25 minutos o hasta que los tomates empiecen a formar burbujas y empiecen a estallar.
- 🔥 **Saltear:** Caliente una cucharada de aceite en un sartén grande a fuego medio-bajo. Agregue 4 tazas de tomates de cereza junto con cualquier condimento que desee, como ajo o hierbas. Cocine los tomates durante cinco a seis minutos, revolviendo ocasionalmente, o hasta que los tomates se vuelvan tiernos y pierdan su firmeza.
- 🔥 **Sabor:** Agregue sabor a sus platos de tomate con albahaca, orégano, tomillo, ajo o vinagre balsámico. Agregue los tomates de cereza asados o salteados a la pasta, el pollo y los platos de pescado para obtener más sabor y nutrientes adicionales.

Comérselo

- * Los tomates son bajos en calorías y alto en nutrientes.
- * Los tomates son una excelente fuente de vitamina C, lo que ayuda a evitar que se enferme y mantiene sanas las células de su cuerpo.
- * Los tomates son una Buena Fuente de vitamina A. La vitamina A apoya la visión sana y el crecimiento celular.
- * Los tomates también ayudan a combatir la inflamación, las enfermedades cardíacas y algunos cánceres.

Este material fue desarrollado con fondos parcialmente del USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) en acuerdo con el Estado de Tennessee y fondos parcialmente del USDA's Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP).



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Programas en agricultura y recursos naturales, desarrollo de juventud en 4-H, ciencias de la familia y el consumidor, y desarrollo de recursos. Cooperación entre el Instituto de Agricultura de la Universidad de Tennessee, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y gobiernos en los condados. La Universidad de Tennessee Extensión proporciona igualdad de oportunidad en programas y empleo.