



## TOMATOES

### WHAT IS A TOMATO?:

Tomatoes are available in a huge variety of sizes, shapes and colors. Some commonly available tomato varieties include plum (Roma), cherry, grape and pear tomatoes. Tomatoes are high in vitamins A and C and a good source of potassium.

### HOW TO SELECT TOMATOES:

Choose tomatoes that have smooth, shiny, plump skin with uniform color. Look for tomatoes that are firm and without wrinkles. You may also purchase tomatoes in a can as whole, diced, pureed, or paste. Store fresh tomatoes at room temperature.

### HOW TO PREPARE TOMATOES:

Thoroughly wash tomatoes to remove any dirt before using.

**Fresh Tomatoes:** Remove stems, and cut medium or large tomatoes into slices for sandwiches or burgers. Cut tomatoes into a dice for salads, pastas, toppings for tacos or for fresh salsa. Small tomatoes like cherry and grape are great whole, or cut in half for younger kids, for a snack or lunch addition.

**Grilled Tomatoes:** Slice tomatoes in half and brush with olive oil. Then place tomato halves on a preheated (medium-high heat) grill and cook for about 6-8 minutes, or until tender.

**Roasted Tomatoes:** Preheat oven to 400°F. Cut the tomatoes in half and remove the stem. Then mix the halved tomatoes in a bowl with olive oil, salt and black pepper until tomatoes are coated. Place tomatoes on a baking sheet and roast for about 30 minutes, or until tomatoes are softened and slightly browned.

**Sautéed Tomatoes:** Heat a small amount of olive oil in a sauté pan on medium-high heat and cook sliced or diced tomatoes for 3-5 minutes, or until tender. Season with salt, pepper and desired fresh or dried herbs.

**Tomatoes in Sauces or Soups:** Boil a pot of water. Place whole tomatoes in boiling water and cook until the skin starts to peel, about 1-2 minutes. Remove them from the pot and place in a bowl of ice water. When tomatoes are cool enough to handle, remove the peel and squeeze out the seeds. Chop the tomato flesh into quarters and puree in a blender or food processor. Use this tomato puree as a base in your tomato sauces and soups!



## TOMATES

### ¿QUÉ ES UN TOMATE?:

Los tomates están disponibles en una gran variedad de tamaños, formas y colores. Algunos de los más comunes son: el tomate Roma, cereza, uva y el tomate en forma de pera. Los tomates son altos en vitaminas A y C y son una buena fuente de potasio.

### CÓMO SELECCIONAR TOMATES:

Escoja tomates que tengan la piel suave, brillante, gordita y de color uniforme. Seleccione tomates que sean firmes y sin arrugas. Puede comprar tomates enlatados enteros, en dados, en puré, o en pasta. Almacene los tomates frescos a temperatura ambiente.

### CÓMO PREPARAR TOMATES:

Lave muy bien los tomates antes de usarlos para quitarles toda la suciedad.

**Tomates Frescos:** Retire los tallos, y pique tomates medianos o grandes en rebanadas para sándwiches o hamburguesas. Corte tomates en daditos para ensaladas, pastas, colocar encima de los tacos o en una salsa fresca. Los tomates pequeños como los tipo cereza y uva son perfectos enteros, o córtelos por la mitad para los niños más pequeños, también sirven como merienda o para sumarlos al almuerzo.

**Tomates a la Parrilla:** Corte los tomates en mitades y páseles una brocha con aceite de oliva. Luego coloque las mitades de tomate en una parrillera precalentada (fuego medio-alto), cocine por 6-8 minutos, o hasta que estén suaves.

**Tomates Rostizados:** Precaliente el horno a 400°F. Corte los tomates por la mitad y retire los tallos. Luego mezcle las mitades de tomate en un bol con aceite de oliva, sal y pimienta negra hasta que los tomates estén bien cubiertos. Ponga los tomates en una bandeja para hornear y rostícelos por unos 30 minutos, o hasta que los tomates estén suaves o ligeramente dorados.

**Tomates Salteados:** En una sartén a fuego medio-alto caliente una pequeña cantidad de aceite de oliva, cocine los tomates rebanados o en dados por 3-5 minutos, o hasta que se ablanden. Sazónelos con sal, pimienta y hierbas frescas o secas al gusto.

**Tomates en Salsas y Sopas:** Ponga a hervir agua en una olla y cocine los tomates hasta que se comiencen a pelar, por 1-2 minutos. Retírelos de la olla y colóquelos en un bol con agua congelada. Cuando los tomates estén suficientemente fríos, retire la piel y sáqueles las semillas. Corte la pulpa de tomate en cuartos y hágalos puré en una licuadora o procesador de alimentos. Use este puré de tomates como base para sus isalsas de tomate y sopas!