

SEPTIEMBRE: TOMATES

Los **tomates** son unos de los "vegetales" más populares que consumen los estadounidenses. Los tomates, sin embargo, son parte de la familia de las **frutas** que se son servidas y preparadas como vegetales - esta es la razón por la cual la mayoría de las personas consideran que sean vegetales y no frutas. Tienen un alto contenido de vitaminas C, A y K. Los tomates contienen grandes cantidades de un antioxidante llamado licopeno, que puede ayudar a proteger contra ciertos tipos de cáncer. La pasta de tomate y salsas de tomate que son concentrados y tienen tomates cocidos contienen una gran cantidad de licopeno saludable!

Para más información sobre tomates vea más adelante!

Variedades- ¿Sabías que hay miles de tipos de tomates? Los tipos más populares se clasifican en tres grupos: cereza, ciruela, y tomates que se pueden rebanar. Tomates de tipo uva o cereza son dulce y realmente deliciosos para comer solos o en una ensalada!

Selección- Las bajas temperaturas pueden dañar los tomates, evite comprar los tomates que fueron almacenados en un área fría y tratar de no ponerlos en el refrigerador, a menos de no ser consumidos pronto. Recoger tomates carnosos que tienen la piel lisa sin magulladuras o imperfecciones. Los tomates más suaves por lo general tienen más sabor que los duros.

Almacenamiento- Guarde los tomates a temperatura ambiente (55 grados o más) hasta que estén totalmente maduros. Esto permitirá que maduren adecuadamente y que sepan y huelan delicioso. Almacenar los tomates fuera de la luz solar directa, porque la luz solar hará que se maduren de forma desigual. Si tiene que almacenarlos más tiempo debe colocarlos en el refrigerador (pero recuerde que pueden perder un poco de sabor). Sirva los tomates a temperatura ambiente.



Consejos

- Use salsas de tomates naturales (que tienen poco o nada de azúcares añadidos) en lugar de salsa de tomate (que por lo general tiene una gran cantidad de azúcares añadidos y / o jarabe de maíz) en las hamburguesas, perros calientes y con otros alimentos que normalmente se sirve con salsa de tomate!!!
- Picar los tomates y colocar encima de sus ensaladas para agregar color y una adición saludable de vitaminas C, A y K!
- Combinar porciones de tomate con otros vegetales crudos como zanahorias y apio para hacer un plato sabroso o un aperitivo! Sumergir los vegetales en la salsa de su gusto, baja en grasa, para darle más sabor.
- Los tomates añaden maravilloso color, sabor y textura a su sándwich, ensalada o tortilla de huevo.
- Tomates de tamaño uva o cereza son una merienda saludable y portátil - simplemente ponerlos en una bolsa y llevárselos para picar después!

Receta de Tomate!

Salsa de tomate fresca y hecha en casa salsa - para las pastas o pizzas!

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva
2-3 dientes de ajo, picado (2-3 cucharaditas de ajo picado)
2-3 latas (15oz) de tomates picados, escurridos
1 pellizco de pimienta roja
2 cucharaditas de condimento italiano
Sal y pimienta a su gusto
Perejil italiano fresco o albahaca al gusto

Calentar el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añadir el ajo, saltear hasta fragante (no dejar que se dore). Añadir con cuidado los tomates picados y el resto de los ingredientes, revolver hasta que queden combinados los ingredientes. Añadir ¼ de taza de agua (o vino blanco), suba el fuego a que hierva y después bajar a fuego lento. Cocine a fuego lento hasta que espese la salsa, revolviendo de vez en cuando (unos 15 minutos). Añada las hierbas frescas antes de servir. Sirva sobre la pasta, fideos de calabaza, o como salsa de pizza.

Receta de Tomate!

SALSA DE MAÍZ SIMPLE - ACOMPAÑAMIENTO A CARNE A LA PARRILLA!

Rinde 4 porciones

Ingredientes

2 tomates picados o 1 lata de tomates picados, escurridos
2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
1 taza de granos de maíz fresco (o 1 lata pequeña, escurrido)
1/8 cucharadita de Azúcar
Sal y pimienta a su gusto
4 cucharaditas de vinagre balsámico
¼ de taza de cebolla roja finamente picada
¼ taza de cilantro picado hojas
1 jalapeño o menos (a su gusto)

Calentar el aceite en una sartén a fuego medio. Añadir el maíz y cocine por 2 minutos. Añadir el azúcar, la sal y la pimienta y cocine por un minuto más. Añadir el vinagre y cocine por 1 minuto más. Transferir el maíz en un tazón pequeño y enfriar un poco. Agregue el tomate, la cebolla, el cilantro y el jalapeño. Servir con pollo a la parrilla, carne de res o cerdo. La salsa se puede hacer con anticipación y se puede almacenar en el refrigerador hasta por 2 días.

Adaptado de: <http://www.foodfit.com/recipes/recipe.asp?rid=1641>

ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA VIDALIA

Súper fácil y saludable!

Rinde 4 porciones

Ingredientes

3 tomates maduros grandes en rodajas
2 cebollas Vidalia u otras cebollas dulces, en rodajas finas
Vinagre o al gusto

Coloque las rodajas de tomate en el plato grande, a continuación, poner rodajas de cebolla en la parte superior de los tomates, Rociar con la vinagreta favorita.

Adaptado de: [Beyond Gumbo: Creole Fusion Food from the Atlantic Rim](#). 2003. Harris. Simon & Schuster.

