

# Tomate



## Datos de Nutrición:

El tomate tiene un alto contenido de vitamina A, que mantiene los ojos y la piel sanos y ayuda a proteger contra las infecciones.

El tomate tiene un alto contenido de vitamina C que ayuda a sanar cortadas y heridas y mantiene los dientes y encías sanos.

## Selección:

Escoja los tomates firmes, sin imperfecciones y de color brillante.

Evite los tomates muy blandos o con golpes.

## Para almacenar:

No refrigere los tomates.

Use los tomates maduros dentro de 1 semana.

Si los tomates todavía están verdes, déjelos a temperatura ambiente para que maduren.

## Preparación:

Lave los tomates cuidadosamente con agua fría.

Rebane, pique o corte en cuñas antes de comerlos.

## Ideas para servir:

Coma los tomates crudos en ensaladas y sándwiches.

## Receta: Pasta de Tomate

### Ingredientes

2 ½ tazas de macarrón, conchitas u otro tipo de pasta  
1 ½ tazas de yogur sin sabor bajo en grasa  
2 cucharadas de mostaza picante  
1 ½ tazas de apio picado  
1 cucharada de cebolla verde picada  
3 tomates picados

### Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escúrrala y déjela enfriar.
3. Revuelva el yogur y la mostaza en un tazón grande.
4. Agregue la pasta, el apio, la cebolla verde y mezcle bien.
5. Enfríe por lo menos 2 horas.
6. Justo antes de servir, agregue los tomates con cuidado.

8 porciones

Información de nutrición por porción: 160 calorías, 31 gm de carbohidratos, 7 gm de proteína, 1 gm de grasa total, 0 gm de grasa saturada, 0 gm de grasa artificial, 1 mg de colesterol, 2 gm de fibra, 81 mg de sodio, 78 mg de calcio, 85 mcg de ácido fólico, 1.3 mg de hierro y 5 % de calorías de grasa.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee. ADHS 5/09

