



Ideas Nuevas para Usar tu Hortaliza: Tomates Sun Gold

GUARDAR: Guardar los tomates sin lavarlos a temperatura ambiente para hasta 3 días dependiendo de su madurez. Nunca ponga los tomates en el refrigerador antes de cortarlos porque el frío hace que pierdan su sabor y les hace harinosos de textura. Se puede madurar a los tomates verdes por ponerlos en un bolso de papel. No los ponga al sol para que maduren. Ponga los tomates cortados envueltos en plástico en el frigorífico para dos días.

PREPARACIÓN: Lave los tomates debajo de agua fría justo antes de usarlos.

NUTRICIÓN: Buena fuente de vitaminas A y C; bajo en sodio y una fuente excelente de potasio

IDEAS RÁPIDAS:

- Dejar un bñl de tomates sweet cherry en la mesa para un tentempié rápido, delicioso, y sano.
- Agréguelos a ensaladas o con otros vegetales de verano. Sirva crudo o cueza rápidamente a fuego alto en un poco de aceite de oliva hasta que estén blandos y calientes.
- Pase los tomates por un pincho con otros vegetales y asarlos a la parrilla hasta que estén carbonizados y blandos.

ENSALADA DE TOMATE CHERRY Y HABICHUELA

- 1 libra de habichuelas, puntas cortadas, cortados , y partidos por la mitad
- 1 pinta de tomates cherry, partidos por la mitad
- 1/3 taza de cebolla roja, picada
- 2 cucharas de jugo de limón
- 2 cucharaditas de mostaza Dijon
- 2 dientes de ajo, picado
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/3 taza de aceite de oliva extra virgen

Cocine las habichuelas al vapor 5 a 7 minutos o hasta que estén crujientes. Póngalas debajo de agua fría; escurra bien. Póngalos en un bñl grande; agregue tomates y cebollas.

Bata el jugo de limón, mostaza, ajo, sal y pimienta en un bñl pequeño. Poco a poco agregue y bata el aceite. Agregue la salsa al vegetales; mezcle bien. Agregue sal y pimienta al gusto.

4 a 6 raciones (aprox. 4-1/2 tazas)



Ideas Nuevas para Usar tu Hortaliza: Tomates Sun Gold

GUARDAR: Guardar los tomates sin lavarlos a temperatura ambiente para hasta 3 días dependiendo de su madurez. Nunca ponga los tomates en el refrigerador antes de cortarlos porque el frío hace que pierdan su sabor y les hace harinosos de textura. Se puede madurar a los tomates verdes por ponerlos en un bolso de papel. No los ponga al sol para que maduren. Ponga los tomates cortados envueltos en plástico en el frigorífico para dos días.

PREPARACIÓN: Lave los tomates debajo de agua fría justo antes de usarlos.

NUTRICIÓN: Buena fuente de vitaminas A y C; bajo en sodio y una fuente excelente de potasio

IDEAS RÁPIDAS:

- Dejar un bñl de tomates sweet cherry en la mesa para un tentempié rápido, delicioso, y sano.
- Agréguelos a ensaladas o con otros vegetales de verano. Sirva crudo o cueza rápidamente a fuego alto en un poco de aceite de oliva hasta que estén blandos y calientes.
- Pase los tomates por un pincho con otros vegetales y asarlos a la parrilla hasta que estén carbonizados y blandos.

KABOBS VEGETAL CON UNA SALSA CREMOSA DE HIERBAS

- 24 tomates cherry
- 12 guisantes (sugar snap peas)
- 12 (1-pulgada) pedazos de pepino
- 7 onzas de yogur griego bajo en grasa (2%)
- 2 cucharadas de hierbas frescas picadas (como albahaca, perejil, eneldo, cilantro)
- 1 cucharadas de cebollín picado
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1/8 cucharadita de sal

Pase 2 tomates, 1 vaina y 1 pedazo de pepino por cada pincho de 6 pulgadas.

Combine yogur, hierbas, cebollín, jugo de limón y sal en un bñl pequeño. Sirva como una salsa para comer con los vegetales.

Rinde 12 kabobs (4 raciones)