

# Tomatoes



## Nutrition Facts:

Tomatoes are high in vitamin A which keeps eyes and skin healthy and helps protect against infections.

Tomatoes are high in vitamin C which helps heal cuts and wounds and keeps teeth and gums healthy.

## Selection:

Choose firm, unblemished tomatoes with bright color.

Avoid soft or bruised tomatoes.

## Storage:

Do not refrigerate tomatoes.

Use ripe tomatoes within 1 week.

If tomatoes are still green, leave them at room temperature to ripen.

## Preparation:

Wash tomatoes gently in cold water.

Slice, chop, or cut into wedges before eating.

## Serving ideas:

Eat tomatoes raw in salads and sandwiches.

## Recipe: Tomato Pasta

### Ingredients

- 2 ½ cups macaroni, shell or other pasta
- 1 ½ cups fat free plain yogurt
- 2 Tablespoons spicy mustard
- 1 ½ cups sliced celery
- 1 Tablespoon chopped green onion
- 3 tomatoes, chopped

### Directions

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Cook pasta according to package directions. Drain and cool.
3. Stir together yogurt and mustard in a large bowl.
4. Add pasta, celery, and green onion and mix well.
5. Chill at least 2 hours.
6. Just before serving, carefully stir in tomatoes.

Makes 8 servings

Nutrition information per serving: Calories, 160; carbohydrate, 31 gm; protein, 7 gm; total fat, 1 gm; saturated fat, 0 gm; trans fat, 0 gm; cholesterol, 1 mg; fiber, 2 gm; sodium, 81 mg; calcium, 78 mg; folate, 85 mcg; iron, 1.3 mg; percent calories from fat, 5 %.



This material was funded by the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. The Supplemental Nutrition Assistance program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-352-8401. This institution is an equal opportunity provider and employer. ADHS 5/09



# 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

