



TOMATES, FRESCOS

Fecha: Octubre 2012 Código: 900215

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Los tomates frescos son clasificados No. 1 o mejor por USDA.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Cada caja contiene 25 libras de tomates. En una libra hay alrededor de 3 tomates grandes. Una libra de tomates frescos rinde alrededor de 2 ½ tazas picados o 3 tazas de tomates cortados en rodajas.

ALMACENAMIENTO

- Los tomates deben de ser almacenados en un lugar fresco y seco. No los almacene en una bolsa plástica. Almacénelos en una sola capa ya que al apilar los tomates éstos se pueden ablandar.
- Los tomates frescos se pueden congelar enteros, picados o en rodajas. Lave los tomates y quíteles el tallo, guárdelos en una bolsa plástica bien cerrada, luego congélelos hasta por 8 meses.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Para remover las semillas de un tomate, corte el tomate por la mitad. Apriete suavemente el tomate, o afloje las semillas con una cuchara y sáquelas.
- Para cortar o rebanar un tomate, quite el tallo con la punta de un cuchillo afilado. Retire las semillas, si desea, de acuerdo con las indicaciones anteriores. Corte el tomate en rodajas individuales, o córtelo en trozos pequeños.
- Los tomates se pueden cocinar en el microondas. Retíreles el tallo y corte los tomates por la mitad. Cocine en el microondas en nivel alto de 3 a 4 minutos para 4 mitades; de 5 a 6 minutos para 6 a 8 mitades.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Los tomates se pueden hornear, asar a la parrilla, cocer, guisar, y se pueden utilizar en una variedad de platos como salsas, guisos, ensaladas y guarniciones.
- Los tomates frescos son deliciosos crudos sobre las ensaladas o en sándwiches.
- Para un sándwich rápido y fácil, coloque las rodajas de tomate sobre una rebanada de pan integral, espolvoree con queso bajo en grasa, y asarlo hasta que el queso se derrita.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de tomate picado cuenta como ½ taza en el Grupo de Vegetales de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías la recomendación diaria es alrededor de 2 ½ tazas de vegetales.
- ½ taza de tomates tiene el 15% de la cantidad diaria de vitamina A recomendada y el 20% de la cantidad diaria de vitamina C recomendada.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Mantenga los tomates que van a ser consumidos crudos alejados de la carne de res, aves o mariscos crudos y de los utensilios de cocina utilizados con la carne de res, de las aves o mariscos.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (90g) de tomate fresco, picado o cortado en rodajas

Cantidad Por Porción

Calorías	15	Calorías de Grasa	0
% de Valor Diario*			
Grasa Total 0g			0%
Grasa Saturada 0g			0%
Grasa <i>Trans</i> 0g			
Colesterol 0mg			0%
Sodio 0mg			0%
Total de Carbohidratos 4g			1%
Fibra Dietética 1g			4%
Azúcar 2g			
Proteína 1g			
Vitamina A	15%	Vitamina C	20%
Calcio	0%	Hierro	2%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

ENSALADA DE TOMATE SIMPLE

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- 3 tomates, frescos, en rodajas
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 2 cucharaditas jugo de limón
- 1/8 cucharitas pimienta negra
- 1/2 taza queso cheddar reducido en grasa, rallado

Preparación

1. Coloque los tomates en un plato.
2. Rocíelos con aceite vegetal y jugo de limón, y espolvoréelos con pimienta negra.
3. Cúbralos con queso. Sírvalos fríos.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 3/4 de taza) de Ensalada de Tomate Simple							
Calorías	100	Colesterol	0mg	Azúcar	3g	Vitamina C	14mg
Calorías de Grasa	80	Sodio	60mg	Proteína	3g	Calcio	75mg
Grasa Total	8g	Total de Carbohidratos	4g	Vitamina A	50 ER	Hierro	0mg
Grasa Saturada	1.5g	Fibra Dietética	1g				

Receta adaptada de "Food.com"

SALSA DE TOMATE BÁSICA

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 2 cucharadas aceite vegetal
- 1 cebolla mediana, picada
- 3 dientes de ajos, picados
- 1 libra tomates frescos, sin semillas y picados
- 1 cucharada de albahaca seca, orégano, o condimento italiano (si desea)
- 1/2 cucharadita pimienta negra
- 1/4 cucharadita sal
- 1 cucharadita azúcar
- 3 cucharadas pasta de tomate

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine hasta que se suavice. Agregue el ajo y cocínelo durante 1 minuto.
2. Añada el tomate, la pimienta negra, sal y azúcar. Si utiliza albahaca, orégano, o condimento italiano, añádalo también.
3. Cocine durante 15 minutos.
4. Agregue la pasta de tomate y cocine durante otros 15 a 20 minutos.

Recomendación

Pruebe esta salsa como aderezo para pasta cocida.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1/2 taza) de Salsa de Tomate Básica							
Calorías	80	Colesterol	0mg	Azúcar	4g	Vitamina C	13mg
Calorías de Grasa	40	Sodio	140mg	Proteína	1g	Calcio	25mg
Grasa Total	5g	Total de Carbohidratos	8g	Vitamina A	40 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	0g	Fibra Dietética	2g				

Receta adaptada de "Food.com"