



presenta

Gustos de Jersey!

Una celebración durante todo el año de las frutas y vegetales del estado del jardín



TOMATES

#JerseyTastes
www.farmentoschool.nj.gov



GUSTOS DE JERSEY

COSECHA DEL MES

SEPTIEMBRE 2017

¡El 26 de
septiembre es el día
de probar tomates
de Jersey!

¿Sabía usted...

que hay más de 10,000 tipos de tomates en el mundo?

Miren a las 4 principales variedades:

Los tomates cherry y uva son de tamaño bocado y vienen en diferentes formas y colores. Estos son perfectos para refrigerios.



Los tomates Roma o ciruela son de forma ovalada y de color rojo. Son perfectos para hacer salsas porque son dulces, tienen pocas semillas, y son altas en pectina (un espesante natural). También son bajos en humedad que les da un tiempo de almacenamiento prolongado.



Los tomates de bistec son grandes y pesados (hasta 6 pulgadas). Estos tomates carnosos son ideales para los sándwiches.



Los tomates de la reliquia vienen en diversos tamaños, formas, y colores. Ya que estos tomates jugosos son de piel delgada, no se pueden enviar largas distancias, así ya sepas que siempre son locales. Usted puede encontrarlos en los puestos de la granja, los mercados de los granjeros, y los mercados locales del producto.



SOPA DE TOMATE FRESCO

PORCIONES: **6**

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: **1 TAZA**

TIEMPO DE COCINAR: **30 MINUTOS**

INGREDIENTES

- 6 tomates medios (2 libras) sin núcleos y semillas
- 2 pimientos rojos medios picados
- ½ de una cebolla picada
- ¼ taza de albahaca fresca
- 1 taza de caldo de pollo o vegetales de sodio reducido

DIRECCIONES

1. En una licuadora o procesadora de alimentos, combine la mitad de los tomates, la mitad de los pimientos, la mitad de la cebolla y la mitad de la albahaca. Añada la mitad del caldo.
2. Cubra y mezcle o procese hasta que quede liso. Transfiera todo a una cacerola grande.
3. Repita los pasos 1 y 2 con los ingredientes restantes.
4. Cocine a fuego medio hasta que se caliente, revolviendo ocasionalmente. Sirva tibio.



HECHOS CIENTÍFICOS

- 🔍 Los tomates son altos en **vitamina A y C**, **calcio** y **potasio**.
- 🔍 Los tomates contienen **licopeno**, un antioxidante que ayuda a promover la buena salud del corazón y da a los tomates su color rojo de la firma.

¡CONSEJOS DE TOMATE!

- Para elegir el tomate perfecto, busque uno que sea **regordete** y **pesado** con **una piel lisa** que no tenga contusiones o grietas profundas.
- Los tomates deben quedarse en una **temperatura ambiente**, no en el refrigerador. ¡El aire frío destruye los deliciosos sabores naturales!

Esquina de Niños

1. **Servir** los tomates rebanados con una pizca de condimento (pimienta negra, orégano, albahaca, etc.)



2. **Cortar** los palitos de queso mozzarella bajo en grasa en trozos pequeños y usar un palillo, hacer kebabs en miniatura de queso y tomate cherry. *Opcional:* Agregue la albahaca fresca para el color y el gusto



3. **Sumergir** los tomates cherry o de uva en la salsa de Ranch o hummus, o comenlo sin nada.



Hábitos saludables para Todos

Comer un desayuno nutritivo para preparar su cuerpo y su cerebro para el día escolar

Beber mucha agua-es la mejor bebida en cualquier momento del día

Comer una variedad colorida de frutas y verduras todos los días en todas sus comidas y refrigerios

Obtener un mínimo de 60 minutos de actividad física todos los días

Dormir bien por la noche-su cuerpo necesita descansar después de un día completo de actividad