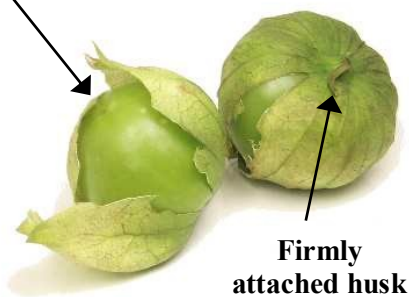


Firm, green and shiny



Tomatillos

Choose

- Pick firm, green, and shiny tomatillos.
- Look for firmly attached husks.
- Avoid yellow tomatillos that feel sticky.

Nutrition Facts

- Vitamin C
- Vitamin K
- Potassium

Store

- Store in a paper bag in the refrigerator.
- Use within 1 month.



Prepare

- Remove husk. Gently squeeze the tomatillo from the husk.
- Wash in cool, running water to remove stickiness from the skin.
- Make tomatillo sauce. Cook 2 cups chopped tomatillos, 1 diced onion and 1 diced garlic clove in 2 tbsp. oil. Add 1/4 cup water. Heat until soft. Purée in blender.
- Make tomatillo guacamole. Purée 1 avocado, 1 tomatillo, 1 tbsp. lime juice in a blender. Mix in chopped tomato.



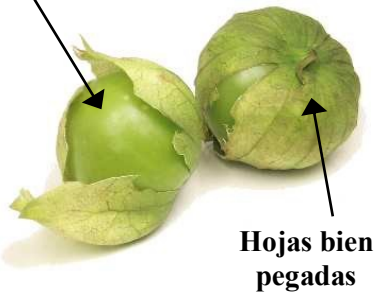
Serve

- Give infants over 6 months cooked tomatillo and sweet potato puree.
- Serve homemade purees immediately to infants over 6 months or freeze.
- Offer toddlers small pieces of cooked tomatillos and carrots.
- Offer kids sautéed tomatillo, potatoes and onion as a burrito filling.
- Have older kids add tomatillo sauce to cooked pasta or enchiladas.
- Serve kids tomatillo guacamole as dip for quesadillas, bread and other raw vegetables.



The University of California does not discriminate in any of its policies, procedures, or practices. The University is an affirmative action/equal opportunity employer.

Verdes y brillantes



Hojas bien pegadas

Datos de Nutrición

- **Vitamina C**
- **Vitamina K**
- **Potasio**

Tomatillos

Escoger

- escoja tomatillos verdes y brillantes.
- Busque los que tienen las hojas bien pegadas a la fruta.
- Evite los tomatillos amarillos que se sientan pegajosos.

Guardar

- Guárdelos en una bolsa de papel en el refrigerador.
- Úselos en un mes.



Preparar

- Quíteles las hojas. Sostenga el tomatillo suavemente y jale las hojas.
- Lávelos en agua fría de la llave para quitarles lo pegajoso de la piel.
- Haga salsa de tomatillo. Cocine 2 tazas de tomatillos picados, 1 cebolla picada y 1 diente de ajo picado en dos cucharadas de aceite. Agregue 1/4 de taza de agua. Caliente hasta que se ablanden. Licúe la mezcla.
- Haga guacamole con tomatillo. Haga puré 1 aguacate, 1 tomatillo, 1 cucharada de jugo de limón en una licuadora. Agréguele jitomate picado.



Servir

- Sirva a los bebés mayorcitos de seis meses un puré de tomatillo cocido y camote.
- Sirva de inmediato los purés hechos en casa a los bebés mayorcitos de seis meses o congélelos.
- Ofrezca a los niños pequeños pedazos de tomatillo cocidos y zanahorias.
- Ofrezca a los niños burritos rellenos de tomatillos sofritos, patatas y cebolla.
- Deje que los niños más grandes agreguen salsa de tomatillos a la pasta cocida y a enchiladas.
- Sirva a los niños guacamole con tomatillo como salsa para comer con quesadillas, pan y otras verduras crudas.



La Universidad de California no discrimina en sus normas, procedimientos, programas o prácticas. La Universidad de California es un empleador que cumple con los preceptos de acción afirmativa y equidad laboral.