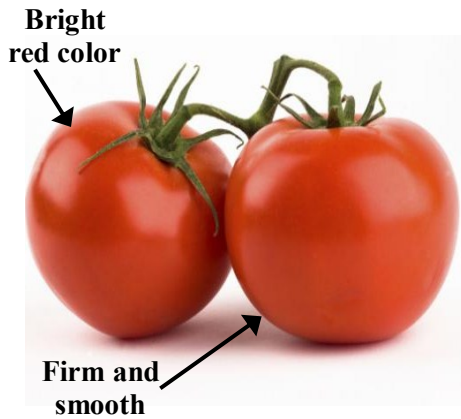


Tomato



Nutrition Facts

- **Vitamin A**
- **Vitamin C**
- **Potassium**

Choose

- Pick firm, smooth tomatoes with bright color.
- Avoid tomatoes with soft spots.

Store

- Keep at room temperature.
- Use within 1 week of ripening.



Prepare

- Chop and add to soups, stews and casseroles.
- Top salads, sandwiches and tacos with fresh tomatoes.
- Make fresh salsa. Chop tomatoes and add cilantro, oregano and garlic.
- Slice and serve with low-fat mozzarella cheese and basil. Add vinegar or ranch dressing.



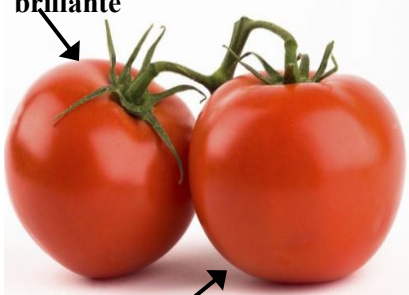
Serve

- Give toddlers small pieces to pick up and eat.
- Serve older kids salsa as a dip. Offer fresh vegetables including tomato.
- Slice and serve with other raw vegetables. Dip in ranch dressing.
- Slice, brush with olive oil and bake to "oven dry" cherry tomatoes.
- Make mini pizzas. Have kids add tomato sauce and cheese to English muffins. Then toast.



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

De color
brillante



Firme con
la piel lisa

Datos de Nutrición

- **Vitamina A**
- **Vitamina C**
- **Potasio**

Jitomate

Escoger

- Escoja jitomates firmes, con la piel lisa y de color brillante.
- Evite tomates con magulladuras.

Guardar

- Guárdelos a temperatura ambiente.
- Una vez maduros, úselos a más tardar en una semana.



Preparar

- Córteles y agréguelos a las sopas y guisados.
- Úselos frescos en ensaladas, sándwiches y tacos.
- Córteles en tajadas y sirva con queso *mozzarella* bajo en grasa y albahaca. Agregue vinagre o aderezo tipo *ranch*.
- Haga salsa fresca. Cortéjelos y agregue cilantro, orégano y ajo.



Servir

- Sirva a los niños pedazos pequeños que puedan tomar y comer con las manos.
- Para los niños mayores, sirva salsa para que la usen para untar verduras frescas, inclusive jitomate.
- Córteles en rodajas y sívalos con otras verduras crudas. O mójelos en aderezo tipo *ranch*.
- Rebane, unte con aceite de oliva y hornee tomates cereza.
- Prepare mini pizzas con los niños. Agregue salsa de jitomate y queso a panecillos tipo *English Muffins* y hornéelos.



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.