



**WIC...**

**Healthy Habits,  
Healthy Families**

# Tomates

Los tomates son una buena fuente de vitamina C, vitamina A y potasio. Disfrute tomates en sándwiches, ensaladas o en pizza.

De julio a octubre, busque tomates cultivados en Carolina del Norte.

## Para comprar tomates frescos...

- Elija tomates que estén llenitos, suaves y tengan un color rojo brillante y uniforme. No deben tener magulladuras, grietas ni manchas.

## Para almacenar tomates frescos...

- Almacene los tomates a temperatura ambiente, lejos de la luz directa del sol.
- Cuando los tomates están maduros, se pueden comer de inmediato o almacenar en el refrigerador durante 2 ó 3 días.

## Para disfrutar tomates frescos...

- Para obtener lo mejor del sabor, deje los tomates a temperatura ambiente antes de servirlos.

**Frutas y  
Verduras**



**Coma más frutas y verduras.**

**Consuma más fibra.**

# Calabacitas con tomates al sartén

www.fruitsandveggiesmatter.gov

Rinde  
4  
porciones

Esta receta lleva tres verduras que puede comprar con los vales con valor en efectivo.

## Ingredientes...

- 1 cucharadita de aceite de olivo
- 1 taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo, picado
- 4 calabacitas verdes, finamente picadas
- 2 tomates medianos, cortados
- ¼ de cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta

## Instrucciones...

1. Caliente a fuego medio el aceite en un sartén antiadherente. Añada la cebolla y el ajo. Cocine y revuelva hasta que los ingredientes estén suaves.
2. Añada las calabacitas y cocine durante 2 minutos.
3. Añada los tomates y cocine de 3 a 5 minutos.
4. Condimente al gusto con sal y pimienta.

## Información nutricional...

Calorías 70, Grasa 1.5g, Carbohidratos 12g, Proteína 3g, Fibra 3 g, Sodio 170mg, Colesterol 0mg.

## Ideas rápidas para consumir tomates frescos

- **Sándwich de tomate:** Ponga a tostar dos rebanadas de pan de harina integral. Untelo con mayonesa. Rebane un tomate grande y maduro. Prepare el sándwich y condimente al gusto con sal y pimienta.
- **Tomate relleno:** Corte el rabillo y una fina rebanada del extremo de los tomates. Con una cuchara quite las semillas y las venas del centro del tomate. Voltee los tomates al revés para que se escurran. Rellénelos con atún o con ensalada de pollo.

## Los objetivos de mi familia

- Mi familia y yo probaremos de comer tomates en sándwiches.
- Mi familia y yo probaremos de comer tomates en ensalada.
- Mi familia y yo probaremos de comer rebanadas tomate en pizza.
- Mi familia y yo probaremos de comer tomates en sopa.
- Otro \_\_\_\_\_



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte  
División de Salud Pública • Oficina de Servicios de Nutrición  
www.ncdhhs.gov/espanol • www.nutritionnc.com

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios y el empleo.