

# TOMATES



## ALMACENAMIENTO

Guarde los tomates maduros a temperatura ambiente hasta por 5 días. Guárdelos en el refrigerador cuando estén cortados o cocidos.

## CÓMO MADURAR

Póngalos en una bolsa de papel, cerrado hasta que estén un poco blando.

## APOYA

El sistema inmunológico y la visión.

## CÓMO USAR

Áselos en el horno con una pizca de sal y una o dos cucharadas de aceite; píquelos y añádelos a una ensalada verde o una ensalada de atún.

# PANAZANELLA

Sirve: 4 | Tiempo de Preparación: 30 minutos

## INGREDIENTES

- 2 pepinos pequeños, o uno grande
- 3 tomates, picados
- ½ cebollas rojas, picadas
- Un poco de sal y pimienta
- 4 rebanadas de pan viejo de un día, tostado
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- Opcional: Jalapeños, picados, un limón exprimido



Foto: Good and Cheap

## INSTRUCCIONES

### PARA LA ENSALADA:

1. Sacar la cascara del pepino y pícalo.
2. Mezclar el pepino y tomates en un tazón. Mantenga 2 cucharadas de tomate separado.
3. Poner un poco de sal y pimienta encima de la ensalada.
4. Romper el pan en pedazos pequeños y mezclar lo con la ensalada.

### PARA EL ADEREZO:

5. En un sartén, calentar el aceite de oliva, y cocinar los jalapeños, si lo va a usar, por un minuto.
6. Poner 2 cucharadas de tomates y cocinar los por dos minutos más.
7. Apagar la estufa, y poner el jugo de limón y una pizca de sal y pimienta.
8. Mezclar el aderezo con la ensalada!

Adaptado de Good And Cheap by Leanne Brown



CALIFORNIA ASSOCIATION  
OF FOOD BANKS

Funding provided by the California Department of Food  
and Agriculture's Specialty Crop Block Grant Program

[www.cafoodbanks.org](http://www.cafoodbanks.org)