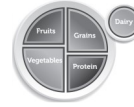




TOMATOES



NUTRITION

- Vitamin C: helps heal cuts and wounds and helps the immune system.
- Vitamin A: helps with seeing at night and helps the immune system.
- Potassium: may help to maintain a healthy blood pressure.



SELECTION

- Choose tomatoes that are firm and fully colored. Avoid tomatoes with brown or wrinkled spots.



STORING

- Store at room temperature away from direct sunlight, use within 1 week after it becomes ripe. Taste best if not refrigerated; refrigerate only if you can't use before



CLEANING

- Rinse under cool running water before eating.



PREPARING

- Slice tomatoes and add them to sandwiches such as grilled cheese, hamburgers, or grilled chicken.
- Eat tomatoes topped with cottage cheese or your favorite salad.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education->

TUNA MELT SANDWICHES

2 cans (6 ounces) tuna (canned in water), drained
 3 tablespoons light mayonnaise or salad dressing
 1/8 teaspoon garlic powder
 4 tomato slices (1 medium tomato)

1/3 cup onion, chopped (green or yellow)
 1/8 teaspoon black pepper
 4 slices whole wheat bread
 1/2 cup cheddar cheese, shredded

1. Preheat oven to 350°F.
2. In medium bowl, combine tuna, onion, mayonnaise, pepper, and garlic powder. Mix well.
3. Place bread on baking sheet.
4. Spoon about 1/4 of the tuna mixture on each piece of bread. Spread mixture nearly to the edges.
5. Add a tomato slice.
6. Bake 5 minutes.
7. Sprinkle 2 tablespoons cheese on top of each sandwich. Return to oven for another 5 minutes, or until cheese is melted and bread is toasted.





TOMATES

(Tomatoes)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Vitamina C: ayuda a sanar cortes y heridas y ayuda al sistema inmune.
- Vitamina A: ayuda a ver de noche y ayuda al sistema inmunológico.
- Potasio: puede ayudar a mantener una presión arterial saludable.



CÓMO SELECCIONAR

- Elija tomates que sean firmes y con vivos colores. Evite elegir los tomates con manchas, marrones o arrugadas.



CÓMO SE CONSERVA

- Conserva a temperatura ambiente lejos de la luz solar directa, use dentro de 1 semana después de que esté maduro. Sabe mejor si no está refrigerado; refrigere solo si no puede usar antes de que se eche a perder.



CÓMO SE LAVA

- Enjuague con agua corriente fría antes de comer.



CÓMO SE PREPARA

- Corte los tomates en rodajas y agréguelos a sándwiches como queso a la parrilla, hamburguesas o pollo a la parrilla.
- Coma tomates cubiertos con queso tipo *cottage* o en su ensalada favorita.



Para más información:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education>

SÁNDWICHES DE ATÚN Y QUESO FUNDIDO

2 latas (6 onzas) de atún (enlatado en agua), escurrido
3 cucharadas de mayonesa "light" o aderezo de ensalada
1/8 cucharadita de ajo en polvo
4 rodajas de tomate (1 tomate mediano)

1/3 taza de cebolla picada (verde o amarilla)
1/8 cucharadita de pimienta negra
4 rebanadas de pan integral
1/2 taza de queso cheddar, rallado

1. Caliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
2. En un tazón mediano, combine el atún, la cebolla, la mayonesa, la pimienta y el ajo en polvo. Mezcle bien.
3. Coloque el pan en la bandeja para cocinar al horno.
4. Ponga aproximadamente 1/4 de la mezcla de atún en cada pedazo de pan. Extienda la mezcla casi hasta los bordes.
5. Agregue una rodaja de tomate.
6. Cocine al horno por 5 minutos.
7. Espolvoree 2 cucharadas de queso encima de cada sándwich. Cocine al horno por otros 5 minutos, o hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado.

