

## Guía de productos frescos - julio

El fin del verano aún está lejos, y este calor es excepcional para obtener más productos frescos, tal como:

- Moras
- Berenjena
- Okra
- Col
- Kale
- Pimientos
- Zanahorias
- Duraznos
- Tomates

En la siguiente receta, el ingrediente principal son los tomates. A continuación, presentamos datos de salud y consejos sobre cómo almacenar, seleccionar y preparar este alimento:

- Para escoger los mejores tomates, elija los que tienen cáscara brillante, resplandeciente y firme.
- La forma más adecuada de almacenar los tomates es a temperatura ambiente, sin que les dé la luz del sol directa.
- Únicamente se debe refrigerar los tomates si no se van a utilizar antes de que se dañen (suele ocurrir aproximadamente 1 semana después de que han madurado).
- Los tomates no tienen grasas saturadas y tienen baja cantidad de sodio y pocas calorías. Tienen un alto contenido de vitaminas A y C, y son una gran fuente de potasio.
- El tomate es una fruta; sin embargo, la discusión de si es una fruta o una verdura se dio en la Corte Suprema, en 1892.

### Ensalada de pepino y tomate

*(Receta adaptada de choosemyplate.gov)*

Rinde 4 porciones

- 2 tazas de pepino (cortado en cubos)
- 1 taza de tomate (sin semillas y cortado en cubos)
- ¼ taza de cebolla (picada)
- 2 tazas de cuscús o arroz (cocinado)
- 2 cucharaditas de eneldo (deshidratado o fresco, triturado)
- ½ taza de aderezo italiano bajo en grasa

#### Instrucciones:

- 1) Lávese las manos.
- 2) Combine el pepino, el tomate, la cebolla, el cuscús (o arroz), el eneldo y el aderezo.
- 3) Deje reposar durante 1 hora.
- 4) Sirva.

