

## Asunto: Boletín informativo de abril: tomates de invernadero

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Cada mes, le enviaremos un boletín informativo con un producto de la temporada que sea asequible y que, a menudo, se pueda encontrar como cultivo local en su supermercado local. Esperamos que aproveche algunas recetas asequibles, saludables y fáciles de hacer con el producto destacado de este mes.

En abril (y durante todo el año), puede encontrar tomates de invernadero en el supermercado. Los tomates (aunque los botánicos asegurarán que son frutas) son verduras versátiles. Son ricos en licopeno, un antioxidante que ayuda a mantener el corazón y el sistema inmunitario saludables. Los tomates varían en forma y color, y se pueden comprar durante todo el año porque se cultivan muy bien en los invernaderos. Cuando haga las compras, busque los que tienen colores vivos con piel brillante; deberían ser suaves, pero firmes y pesados para su tamaño. El aroma es el mejor indicador para saber cuán fresco es un tomate, así que huélalo.

Los tomates en su cocina:

- Mantenga los tomates a temperatura ambiente y úselos a los pocos días.
- Guárdelos en el refrigerador solo si están demasiado maduros para retrasar el deterioro.
- Guárdelos sin lavar y evite amontonarlos para prevenir magulladuras.
- Los tomates se pueden cortar en rodajas y agregar a los sándwiches.
- Se pueden cortar en dados y hacer salsas o aderezos.
- Se pueden asar enteros y comerlos, o se pueden mezclar con salsa.

Consulte estos enlaces con recetas en las que se destacan los tomates de invernadero:

<https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/roasted-tomatoes-herbs>

<https://snapedny.org/recipes/tomato-bruschetta/>

<https://www.mainesnap-ed.org/recipes/quick-tomato-pasta-sauce/>

<https://masnaped.org/recipes/salsa-fresca/>

Recuerde que, si no le gusta lo que ve aquí, Diabetes.Org tiene un filtro de búsqueda de recetas que le permite buscar recetas según diversas características. También puede buscar recetas según las preferencias regionales/gastronómicas: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

Como siempre, si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nuestro equipo.