



¡TOMATES!

Este mes estamos aprendiendo sobre los tomates. Los tomates son botánicamente clasificados como frutas, pero de hecho son una baya. El tomate es una baya de la familia de las solanáceas, la cual incluye berenjena, patatas, y pimientos. En promedio los Americanos comen mas de 22 libras de tomate cada año, mayoritariamente en forma de salsa de tomate. Los tomates pueden comerse crudos, horneados, a la plancha, cocidos, o se pueden hacer en una fresca salsa de tomate. Para preservar los tomates los puedes congelar, secar o enlatar.

RECETA DE LA CLASE - ¡INTÉNTALO EN CASA!

★ CONSEJOS DEL PRODUCTO

- Comprados en la tienda, los tomates maduros pueden mantenerse por 2-3 días a temperatura ambiente
- Mantener por fuera del contacto directo con la luz solar, guardarlos con el tallo hacia arriba
- No los refrigere a menos que los haya comprado verdes y quiera prolongar el periodo de maduración



LOS NIÑOS PUEDEN COCINAR: TOMATES

Los niños pueden preparar tomates haciendo lo siguiente:

- Lavando los tomates
- Midiendo los ingredientes
- Exprimiendo tomates que hayan sido cortados (después de haberse lavados las manos)
- Mezclando la salsa de tomate fresca con la pasta cocida

SALSA DE TOMATE FRESCA

- 1 Diente de ajo (machacado o macerado)
- 1 Cucharadita de aceite de oliva
- 6 Tomates grandes (picados en cuadritos)
- 1 1/2 Cucharadita de Oregano (opcional)
- 1 Cucharadita de albahaca
- 1/2 Cucharadita de sal
- 1 Cucharadita de pimienta
- 1 Libra de pasta de tu elección
- Queso Rallado (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Lava/Enjuaga los tomates enteros
2. Machaca o macera el ajo
3. En un recipiente de tamaño mediano pica los tomates en cubitos
4. Agrega aceite de oliva, ajo, sal y pimienta a los tomates. Cubre con una toalla y déjalo reposar por 30 a 60 minutos
5. Cocina la pasta a tu manera
6. Agrega la salsa fresca sobre la pasta. Agrega albahaca y orégano (opcional). Sirve y Disfruta.