



TOMATE JUGOSO, ¿POR QUÉ ERES TAN DELICIOSO?



Nutritivo • Delicioso • Wisconsin



Si desea más información,
visite FoodWise en
go.wisc.edu/foodwise

Facebook
[@foodwiseUWEX](https://www.facebook.com/foodwiseUWEX)

Siga y comparta usando
#WIHarvestoftheMonth

¡Tomates en casa!

Pico de gallo aprobado por los niños

- Pique tomates, ajo, cebollas, pimientos o chiles, cilantro o albahaca.
- Mezcle todo con jugo de limón, sal y pimienta.
- ¡Disfrute con tostadas!

Diversión en familia: Partes de un tomate

- Recoja algunos diferentes tipos de tomates. Los tipos populares de tomates incluyen: cereza, uva, tipo Beefsteak, roma, bola y pera. Los tomates vienen también en colores diferentes, como rojo, naranja, amarillo, verde, rosa y morado.
- Corte cada tomate a la mitad. ¿Puede su hija(o) identificar la piel, las semillas, el tallo y las hojas?
- ¿En qué son iguales o en qué son diferentes?
- ¡Pruebe también cada uno!
- Corte las sobras en cuadritos para hacer pico de gallo.

Preparen juntos comidas y recuerdos.

Es una lección que los niños usarán toda la vida.



**FOOD
WISE**
Healthy choices. healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

La University of Wisconsin-Madison División de Extensión proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, según lo que exige la ley federal y estatal. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program- SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.