



TOMATO TOMATES



Tomatos –
I tried it!
Tomates –
¡Los probé!

☐☐☐

Nutritious, Delicious, Wisconsin!
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!



Wisconsin Season July - September

Temporada de Wisconsin de julio a septiembre



Store: Keep at room temperature and away from sunlight for up to one week.

Guarde: A temperatura ambiente y lejos de la luz del sol por hasta una semana.

Try New Foods • Pruebe nuevas comidas

Let children help choose fruits and vegetables at the grocery store. Is there a specific type of tomato they would like to try? Talk about the different colors and sizes.

Deje que los niños elijan las frutas y verduras en la tienda de comestibles. ¿Hay algún tipo de tomate que quieran probar? Hábleles sobre los distintos colores y tamaños.

Recipe Fresh Corn and Tomato Salsa Recipe
Go.wisc.edu/fmrecipes

Receta de ensalada fresca de tomate y maíz
Go.wisc.edu/sparecipes



UW-MADISON EXTENSION



The University of Wisconsin-Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming in compliance with state and federal law. FoodWise education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program- SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.

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.

go.wisc.edu/foodwise • #WIHarvestoftheMonth