



TOMATO TOMATES



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



Nutritious, Delicious, Wisconsin!
In nutritivo, delicioso, Wisconsin!

go.wisc.edu/foodwise • #WIHarvestoftheMonth



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? Hágales 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

An EEO/AE employer, University of Wisconsin-Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title VI, Title IX, the Americans with Disabilities Act (ADA) and Section 504 of the Rehabilitation Act requirements. FoodWise education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program—SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AE, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Sección 504 del Rehabilitation Act. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program—SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.