



Recipe

BRUSCHETTA DE TOMATES Y ALBAHACA

- **3 tomates** italianos, picados
- **1/3 taza** cebolla en rebanadas delgadas y picada gruesamente
- **2 dientes** de ajo, bien picado
- **1 cucharada** vinagre de vino rojo
- **6 cucharadas** aceite de oliva
- **1 cucharada** albahaca fresca, bien picada, o 1 cucharadita albahaca seca
- **1/2 cucharadita** orégano seco
- **1/4 cucharadita** sal
- **1/8 cucharadita** pimienta molida
- **1 pan de 1 libra** de pan integral francés, cortado en rebanadas de 1/2 pulgada

1. Combine los tomates, la cebolla, el ajo, el vinagre de vino rojo, 2 cucharadas de aceite de oliva, la albahaca, el orégano,

la sal y la pimienta; ponga a un lado.

2. Precaliente el asador del horno.

3. Ligeramente rocíe el resto del aceite de olivas en los dos lados del pan y arregle en una bandeja sin engrasar.

4. Colóquela de tres a cuatro pulgadas del asador y caliente las rebanadas de dos a tres minutos en cada lado, o hasta que estén morenas doradas.

5. Ponga la combinación de tomate encima de cada rebanada, con una cuchara calada, y sirva.

Produce: 16 rebanadas de 1/2 pulgada

Análisis Nutricional: 140 calorías, 5 g grasa, 1 g grasa saturada, 0 mg colesterol, 250 mg sodio, 19 g carbohidratos, 3 g fibra, 0 g azúcar, 4 g proteína.

<http://plateitup.ca.uky.edu>

Tomates de Kentucky

ESTACIÓN: Julio hasta octubre

DATOS NUTRITIVOS: Los tomates son ricos en nutrientes que promuevan la buena salud, incluso la fibra y las vitaminas C y A. Un tomate mediano contiene algunas 25 calorías, 20 mg sodio, y es buena fuente del potasio.

SELECCIÓN: Escoja tomates firmes y de buena forma que son fragrantos y ricos en color. Los tomates deben de ser libres de manchas, pesados para su tamaño y ceder poco a la presión. Tres a cuatro tomates medianos pesan como 1 libra. Una libra de tomates produce como 2 ½ tazas de tomates picados.

ALMACENAJE: Almacene los tomates maduros a la temperatura ambiente y

úselos dentro de tres días. Guárdelos lejos de la luz directa del sol. Coloque los tomates verdes en una bolsa de papel para madurarse.

PREPARACIÓN: Lave los tomates frescos en agua fresca de la llave.

Para pelar: Coloque los tomates en agua hervida algunos 30 segundos, y luego transfírelos a agua fría. Las pieles se removerán fácilmente.

Para remover las semillas: Raspar las semillas de la carne con un utensilio puntiagudo. No perforo la piel.

Para cortar en rebanadas: Corte en rebanadas a lo largo para retener el jugo. Un cuchillo serrado funciona mejor.

TOMATES DE KENTUCKY

Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión de los Condados para Ciencias de Familia y Consumidores

University of Kentucky, Estudiantes de Dietéticos y Nutrición de Humanos

Julio 2012

Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs

Fuente: www.fruitsandveggiesmatter.gov



Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle.
<http://plateitup.ca.uky.edu>