

Tomatoes



Storage

Store at room temperature out of direct sunlight, they will keep for up to a week.



Nutrition

Tomatoes help support liver, kidney, heart, and bone health. They are extremely rich in antioxidants which benefit many systems in the body. By reducing stress in the body, tomatoes help reduce the risk of cancer. Raw tomatoes are particularly useful for improving heart health.

Preparation

Wash well under colder cold water, trim any leaves or stem, and chop to desired size. You can eat raw in salads, on sandwiches, or as a snack. You can also boil, grill, steam, saute, stir-fry, bake or roast tomatoes. Furthermore, they can be used in soups, chilis, stews, and pureed to make sauces and dressings.

Tomates



Nutrición

Los tomates apoyan al hígado, los riñones, el corazón y los huesos. Son muy ricos en antioxidantes que tienen beneficios para muchas partes del cuerpo. Como reducen el stress en el cuerpo, los tomates también reducen el riesgo de tener cáncer. Tomates crudos tienen muchos beneficios para el corazón.

Como guardar

Guarda los tomates fuera de la nevera y fuera de luz directa. Se puede guardar así para hasta una semana.



Preparación

Lava bien bajo agua muy fría, corta los tallos y hojas y pícalos al tamaño preferido. Se puede comer crudo en ensaladas, sándwiches o como un aperitivo. También se puede hervir, cocer a la plancha o al vapor, freírlo ligeramente, al horno o asados.