

COSECHA DEL MES

TOMATE

¡Bueno desde
la cabeza hasta
los pies!



¿POR QUÉ DEBO COMER TOMATES FRESCOS?

Los tomates son la principal fuente dietética del antioxidante licopeno, que ha sido relacionado con muchos beneficios para la salud, incluyendo la reducción del riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer. También son una gran fuente de vitamin C, potasio, ácido fólico y vitamina K.

¿PARA HACER!

SALSA FRESCA

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1 pimentón verde | 1 manojo de cilantro |
| 2 lb de tomates maduros locales | 1 jalapeño o otro chile picante (opcional) |
| 1 cebolla mediana | 1 diente de ajo (opcional) |
| | sal y pimienta al gusto |

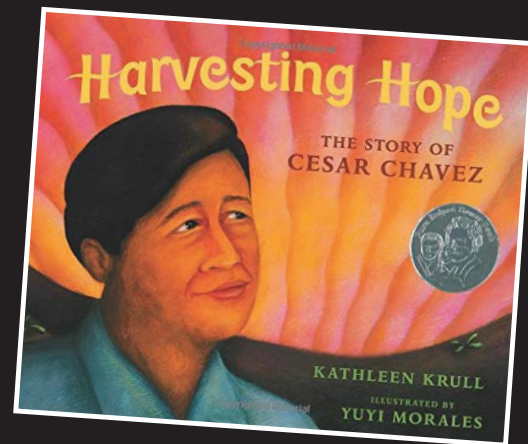
- Retirar las semillas del pimentón y del jalapeño.
- Picar el pimentón, jalapeño, cebolla y colocarlos en un envase largo.
- Cortar en dados los tomates, quitándoles el tallo y el centro duro y añadirlos a la mezcla de pimentón.
- Finalmente picar el cilantro y el ajo.
- Mezclar todos los ingredientes en un envase grande.
- Añadir sal y pimienta al gusto.



<https://growing-minds.org/fresh-salsa/>

¿PARA LEER!

Harvesting Hope:
La historia de César Chávez
por Kathleen Krull



Lea la historia sobre César Chávez - uno de los mayores líderes de derechos civiles de Estados Unidos. Su marcha pacífica de protesta por California encendió una causa y mejoró la vida de miles de trabajadores agrícolas migrantes.

Compra el libro aquí:
<https://amzn.to/2wcRBDo>

¿Quieres más libros para leer? Revisa nuestra lista mensual de libros:

www.qualitycareforchildren.org/

hontomatoes