



**NUTRIENTES QUE
CONTIENEN LOS
TOMATES:**

~VITAMINA A

~VITAMINA C

~VITAMINA K

~LICOPENO

es un antioxidante que promueve la salud cardiaca y mantiene el sistema inmunitario sano. Es el pigmento que da el color rojo a los tomates.

~POTASIO

LA COCHINA DE OREGÓN

¡Rápida y fácil!

■ Mezcle tomates rojos y amarillos cortados con el aderezo de bajo contenido graso favorito de su familia para preparar una ensalada rápida y gustosa. ■ Añada rodajas de tomate a los sándwiches. ■ Los tomates cherry son un bocadillo fácil que los niños adoran.

Kebabs de pollo y verduras a la parrilla

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón fresco
- Pimienta negra molida a gusto
- 1 libra de pechugas de pollo deshuesadas, sin piel, cortadas en cubos de 2 pulgadas
- 4 pinchos de madera
- 8 tomates cherry
- 12 hojas de laurel enteras
- 1 cebolla mediana, cortada en cubos de 1 pulgada
- 1 ají dulce verde, cortado en cubos de 1 pulgada
- 2 tazas de arroz integral cocido



INSTRUCCIONES

1. En un recipiente pequeño, mezclar el aceite de oliva, el jugo de limón y la pimienta negra molida; verter sobre el pollo y marinar 1 hora en el refrigerador.

2. Para preparar los pinchos, ensartar un tomate, el pollo, una hoja de laurel, la cebolla y el ají dulce verde; repetir.
3. Asar a la parrilla a fuego moderado durante 5 minutos de cada lado o hasta que esté cocido.
4. Desechar las hojas de laurel antes de servir.
5. Servir cada kebab sobre 1/2 taza de arroz integral.

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 pincho, **PORCIONES POR RECETA:** 4, **CALORÍAS:** 297, **GRASA SATURADA:** 2g, **FIBRA ALIMENTARIA:** 5g, **GRASA TRANS:** 0g, **SODIO:** 73mg, **CARBOHIDRATOS:** 29g, **COLESTEROL:** 68g, **PROTEÍNAS:** 28g

Esta receta fue proporcionada por Champions for Change. Visite su sitio web para ver más recetas saludable y económicas:

www.cachampionsforchange.net

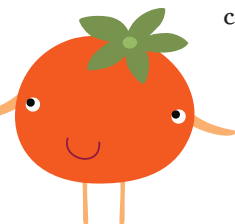
Cultivados en Oregón

Los tomates necesitan veranos con días calurosos y noches cálidas para madurar. Esto no siempre ocurre en Oregón. Investigadores de Oregon State University desarrollaron variedades de tomates específicas para nuestro clima. Las variedades de Oregón como los tomates Legend, Willamette y Gold Nugget maduran incluso cuando los veranos son frescos.



Saludable, en buen estado físico y listo para aprender

- Las frutas y las verduras son una fuente natural de energía. Nos proporcionan los nutrientes que necesitamos cada día.
- Piense en los tomates cherry cuando busque un bocadillo rápido que sea nutritivo pero fácil de comer en movimiento.
- La Cosecha de Oregón para Escuelas (Oregon Harvest for Schools) es un medio excelente para que su familia aprenda sobre cómo comer más frutas y verduras.



CANTIDADES DIARIAS RECOMENDADAS DE FRUTAS Y VERDURAS

Niños de 5-12 años Adolescentes y adultos de 13 años y más

Varones 2 1/2 – 5 tazas por día 4 1/2 – 6 1/2 tazas por día

Mujeres 2 1/2 – 5 tazas por día 3 1/2 – 5 tazas por día

Si hace una vida activa, coma la cantidad más grande de tazas por día. Visite mypyramid.gov para obtener más información.



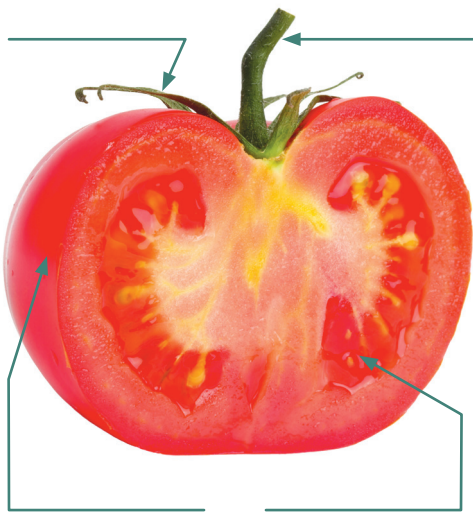
OBTENGA MAS INFORMACIÓN: Visite los Programas de nutrición de niños del Departamento de Educación de Oregon en www.ode.state.or.us/services/nutrition. Busque el enlace al Programa de Oregon “De la granja a la escuela y al jardín escolar” (Oregon Farm To School and School Garden Program) bajo los temas asociados.

Especialmente para niños

Partes de un tomate

Corte un tomate a la mitad y haga que su hijo o hija identifique la piel, las semillas, el tallo y las hojas.

Escriba sus palabras en las líneas de abajo.



¡Lea con sus hijos!

Busque estos libros en su escuela o biblioteca pública:

Primaria: **Tomatoes from Mars** de Arthur Yorinks; **Tomatoes** de Elaine Landau; y **I Will Never Not Eat A Tomato** de Lauren Child

Secundaria: **Carrots Love Tomatoes: Secrets of Companion Planting** de Louise Riotte

¡A MOVERSE!

■ Los eventos de Oregon “Vaya a la escuela caminando y en bicicleta” están planeados para octubre y mayo de cada año. Pregúntele al maestro de su hijo o hija acerca de los eventos planeados para su escuela, o visite www.bta4bikes.org/at_work/walkandbike

■ Sea un ejemplo para su familia. Haga que caminar y andar en bicicleta sean una parte regular de su vida. Suba escaleras, vaya al mercado en bicicleta o lleve a la familia a caminar después de cenar.



Encuéntrelos aquí

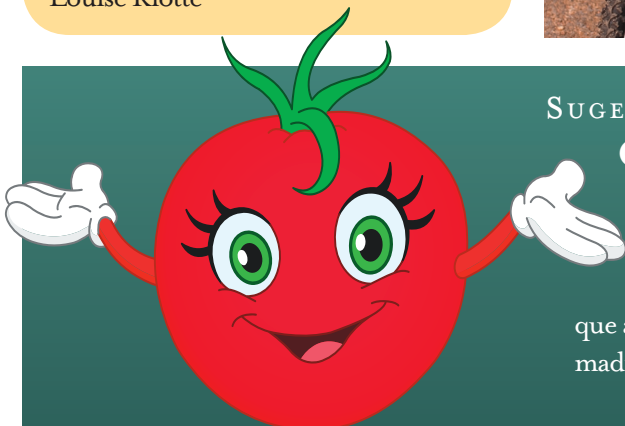
Los tomates de Oregon generalmente se pueden obtener al final del verano y al comienzo del otoño. Los tomates que se cultivan en arcos cubiertos o invernaderos maduran tan temprano como en julio. Los tomates cherry son los que frecuentemente maduran primero. Hay muchas clases de tomates cherry y cada una tiene un sabor distinto. Busque tomates cherry como los Gold Nugget, Sungold y Sweet 100.

Use tomates en lata con bajo contenido de sodio, pasta de tomate o salsa de tomate cuando no sea la estación de tomates frescos de Oregon. El sitio web de la Asociación de Mercados Agrícolas de Oregon contiene detalles de los mercados agrícolas de todo el estado:

www.oregonfarmersmarkets.org

Vivir y comer verde

Compre tomates locales. Busque tomates cultivados en Oregon en su supermercado, mercado agrícola o puesto agrícola.



SUGERENCIAS

Cómo mantener felices a sus tomates

■ Busque tomates que sean firmes y que cedan ligeramente a una presión delicada. ■ Guarde los tomates maduros a temperatura ambiente, fuera de la luz directa del sol. Úselos dentro de unos pocos días. ■ Si tiene tomates que aún no han madurado, colóquelos en una bolsa de papel madera para que maduren. ■ Refrigere los tomates que ya se cortaron o cocinaron.