

TOMATES

de la
Florida

Recetas

Para más recetas e información acerca de las frutas y los vegetales de la Florida, visite el sitio en Internet del Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de la Florida en www.Florida-Agriculture.com

MARINADA DE TOMATES ASADOS A LA PARRILLA

- 1 cucharadita de ajo, machacado
- 1 cucharada de cebolla escalona o cebolla de la Florida, picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1½ cucharadas de vinagre de frambuesa
- Pimienta cascada y sal al gusto
- 2 tomates de la Florida cortados en tajadas de ½ pulgada de espesor

Combine todos los ingredientes, excepto los tomates, en un tazón. Coloque los tomates en un molde de hornear, luego riegue la salsa sobre ellos. Áselos a fuego moderado durante 1 minuto por cada lado. Sirva.

Rinde: 4 porciones
Cada porción: Calorías 77, Grasa 7g
Carbohidratos 4g, Proteína 1g



SALSA DE TOMATE TIPO GRAPE

- 1 pinta de tomates grape de la Florida
- ½ cebolla blanca de la Florida, picada
- 1 ramito de cilantro de la Florida
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire
- 1 cucharadita de salsa picante
- 1 jalapeño, picado
- 3 limas de la Florida, exprimidas
- Sal y pimienta blanca al gusto

Coloque todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta la consistencia deseada.

Rinde: 2 porciones
Cada porción: Calorías 78, Grasa 1g
Carbohidratos 19g, Proteína 3g



TOMATES

frescos de la Florida

El tomate de la Florida es jugoso, lleno de sabor y delicioso. Con sólo un bocado de un tomate de la Florida, usted entenderá porqué son tan populares. Nativos a América del Sur, los tomates se cosechan en el norte, el centro y el sur de la Florida y están disponible desde septiembre hasta junio. Botánicamente, los tomates son frutas, aunque legalmente se consideran vegetales debido a un decisión emitida por la Corte Suprema de Estados Unidos en 1883.

Miembros de la familia de las solanáceas, los tomates están relacionados con las papas, las berenjenas y los pimientos. Un tomate mediano tiene casi 400 mg de potasio, un mineral importante que ayuda a mantener una presión arterial saludable, y 2,364 UI de vitamina A, que ayuda a reducir el riesgo de algunas formas de cáncer.

Hay muchas variedades de tomates que se cosechan en la Florida. Desde los tomates redondos hasta los tomates grape, los cherry y los plum, son dulces y pueden comerse frescos o cocinados. Aunque los tomates de la Florida se reconocen en su mayoría como rojos, hay variedades de tomates amarillos, anaranjados e incluso con rayas. Los tomates heirloom están ganando popularidad, pero como el nombre sugiere, no son variedades nuevas. Son más bien como las variedades que se cosechan en los jardines de los hogares de la Florida, en contraposición a los que se cosechan comercialmente.

Los tomates cherry parecen tomates redondos en miniatura. Los tomates grape son pequeños también, pero tienen una forma alargada similar a las uvas. Estas dos variedades son populares en ensaladas y en platos de vegetales. Los tomates plum y los tomates redondos también se sirven en ensaladas además de en platos cocidos.

Compra, manejo y almacenamiento

Al seleccionar tomates, ya sean rojos, amarillos, anaranjados o verdes, busque tomates que tengan una piel brillante y libre de marcas o daños. Los tomates maduros deben ser firmes al tacto, pero cederán ligeramente a la presión. Para las variedades de grape y cherry, asegúrese de que sean rojizos y que no estén resecos ni arrugados. Los tomates verdes no se han madurado completamente y, por lo tanto, no son tan dulces, pero pueden cocinarse antes de comerse, con deliciosos resultados.

Los tomates no deben refrigerarse. La refrigeración descompone las enzimas del tomate causando que pierdan sabor. Para madurar los tomates de la Florida, manténgalos sobre el gabinete de la cocina o para un proceso más rápido, dentro de una bolsa de papel sobre el gabinete. Guarde los tomates de la Florida maduros en un lugar fresco, pero nunca en el refrigerador, hasta que se corten. Una vez cortados, guárdelos solamente uno o dos días para conservar el sabor óptimo. Coloque los tomates con los tallos hacia arriba para evitar que se magullen, y manténgalos fuera de la luz solar directa.

Para disfrutar del buen sabor de los tomates de la Florida, pruebe estas ideas rápidas y apetitosas. Coloque rodajas de tomate con sal sobre pan con mayonesa o mantequilla para un sándwich rápido. Corte los tomates grape o cherry por la mitad y mézclelos con pequeños cubitos de queso mozzarella, albahaca y vinagreta balsámica para una ensalada refrescante. Corte en cubitos un tomate plum y saltéelo con los vegetales de su preferencia (una buena combinación es calabacín amarillo, pimientos verdes y cebollas), y luego viértalos sobre pasta.

No importa cómo los coma, ¡los tomates de la Florida son maravillosos! Estas son algunas recetas frescas de la Florida deliciosas para agregar a su lista.

TOMATES

de la
Florida

Recetas