

All About Tomatoes



Tomatoes are a part of the Nightshade family along with potatoes and eggplants.

Fun Fact: There are more than 7,500 tomato varieties grown around the world.

While tomatoes are botanically a **fruit**, they are considered a “**culinary vegetable**” used in many savory dishes.

Select tomatoes that are deeply colored and firm without bruises.

Store ripe tomatoes at room temperature for up to a week. To extend their life you can refrigerate tomatoes.

Use tomatoes raw in salads or cooked in any of your favorite soups, pastas or sautés!



RECIPE

Summer Peach & Tomato Salad



Servings: 4

Prep Time: 15 minutes

Ingredients:

1 lb. tomatoes, chopped

1 medium sized cucumber,
with or without skin, chopped

1/2 onion, sliced

1 lb. peaches, chopped

Herb Vinaigrette

1/4 cup fresh herbs or
Fresh2You Herb Blend

1/4 cup olive oil

3 tbsp. apple cider vinegar

1 tsp. honey

Salt and pepper to taste

Preparation:

1. Combine the tomatoes, cucumber, onion and peaches into a large bowl and set aside.
2. Finely mince the fresh herbs (if using) and place in small bowl. Whisk together the herbs or Fresh2You Herb Blend, vinegar, honey and salt/pepper (optional). Let herbs steep in mixture for a few minutes, then slowly whisk in oil. Pour over the veggies and mix well.
3. Serve right away and enjoy!



Todo sobre los tomates



Los tomates son parte de la familia Nightshade junto con papas y berenjenas.

Dato curioso: hay más de 7.500 variedades de tomate cultivadas en todo el mundo.

Mientras que los tomates son botánicamente **una fruta**, se los considera una "**verdura culinaria**" utilizada en muchos platos salados.

Seleccione los tomates que estén coloreados y firmes sin moretones. **Guarde** los tomates maduros a temperatura ambiente durante hasta una semana. Para extender su vida puedes refrigerar los tomates.

¡**Use** tomates crudos en ensaladas o cocinados en cualquiera de sus sopas, pastas o salteados favoritos!



RECETA **ensalada de verano de durazno y tomate**



Porciones: 4

Preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 1 libra de tomates, picados
- 1 pepino, con o sin piel, picado
- 1/2 cebolla, rebanada
- 1 lb. melocotones, picados

Aderezo de hierbas:

- 1/4 taza de hierbas frescas o mezcla de hierbas fresh2you
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de miel
- sal y pimienta para probar

Preparación:

1. Combina los tomates, el pepino, la cebolla y los melocotones en un tazón grande y reserva.
2. Pique finamente las hierbas frescas (si las usa) y colóquelas en un tazón pequeño. Batir las hierbas o Fresh2You Herb Blend, vinagre, miel y sal / pimienta (opcional). Deje que las hierbas se mezclen en la mezcla por unos minutos, luego bata lentamente en aceite. Verter sobre las verduras y mezclar bien.
3. Servir de inmediato y disfrutar!

