

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, diced
- 1 medium sized cucumber, with or without skin, diced
- 1/2 onion, sliced
- 1 hot pepper, deveined and seeded, minced
- 1 lb. peaches, diced

Herb Vinaigrette

- 2 tbsp fresh herbs or Fresh2You Herb Blend
- 1/4 cup apple cider vinegar
- 3 tbsp olive oil
- Salt and pepper to taste

Preparation:

1. Combine the tomatoes, cucumber, onion, hot pepper and peaches into a large bowl and set aside.
2. Finely mince the fresh herbs (if using) and place in a small bowl. Whisk together the herbs or Fresh2You Herb Blend, vinegar 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 pimiento picante, desvenado y sin semillas, picado

1 lb. duraznos, picados

Aderezo de hierbas:

2 cucharadas de hierbas frescas o Mezcla de Hierbas Fresh2You

1/4 taza de vinagre de sidra de manzana

3 cucharadas de aceite de oliva
sal y pimienta a gusto

Preparación:

1. Combina los tomates, el pepino, la cebolla, el pimiento y los duraznos 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 Mezcla de Hierbas Fresh2You, vinagre, sal/pimienta (opcional). Deje las hierbas en reposo por unos minutos, luego añadir lentamente el aceite. Verter sobre las verduras y mezcle bien.
3. Servir de inmediato y disfrute!

