

# ALL ABOUT TOMATOES

**TOMATOES:** Tomatoes are common and versatile and used all around the world in various types of cuisine. Tomatoes don't need to be perfectly round and red to taste good! If tomatoes are cracked or split, they may have gotten too much water but they are still good to eat! Try a variety of tomatoes to find your favorite!

**STORAGE:** Store tomatoes on the counter. Avoid refrigeration unless tomato is cut or begins to spoil. Refrigeration deteriorates the quality and flavor of the tomato.

**USE:** Summer is the perfect time to eat tomatoes! Enjoy them raw in a salad or salsa, a fresh tomato sauce, on their own with a touch of salt, or add to almost any dish.

**FUN FACT:** There are about 7,500 varieties of tomatoes in the world, in a rainbow of colors including red, yellow, orange, pink, green, purple, and black!

Do you love Fresh2You Recipe Bundles?

Don't miss out! Be sure to pre-order yours today: [www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you](http://www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you)

---

## TOMATO AND PEACH SUMMER EXPLOSION SALAD

Prep time: 20 mins / Servings: 2-4 people

### INGREDIENTS

1 cup pinto beans, cooked  
1 pound (lb) tomatoes  
1 pound (lb) peaches  
2 cloves garlic  
2 large shallots  
1 large bell pepper  
1-2 jalapeno  
1 bunch cilantro  
2 tbsp olive oil  
2 tbsp lime or apple cider vinegar

### DIRECTIONS

1. Cook pinto beans according to package directions. Let cool.
2. Dice the tomatoes and peaches in similar sizes and place in bowl.
3. Thinly slice garlic and shallots, dice bell peppers and thinly slice jalapeno. Remove the seeds if you prefer less heat!
4. Roughly chop cilantro and add to bowl.
5. Add cooled pinto beans, olive oil and lime juice/vinegar.
6. Toss salad and let sit for 1-4 hours.
7. Tomatoes will release liquid so you can drain liquid and serve salad with a slotted spoon.

NOTE: Add any of your favorite veggies to this salad including cucumber, hot peppers, corn or heirloom tomatoes!

# TODO SOBRE LOS TOMATES

**TOMATES:** Los tomates son comunes y versátiles y se utilizan en todo el mundo en varios tipos de cocina. ¡No es necesario que los tomates sean perfectamente redondos y rojos para saber bien! Si los tomates se parten, es posible que hayan recibido demasiada agua, ¡pero aún son buenos para comer! ¡Pruebe una variedad de tomates para encontrar su favorito!

**ALMACENAMIENTO:** Guarde los tomates en la encimera. Evite la refrigeración a menos que el tomate esté cortado o comience a echarse a perder. La refrigeración deteriora la calidad y el sabor del tomate.

**USO:** ¡El verano es el momento perfecto para comer tomates! Disfrútelas crudas en una ensalada o salsa, una salsa de tomate fresco, solas con un toque de sal, o agrégalas a casi cualquier plato.

**DATO CURIOSO:** Hay alrededor de 7500 variedades de tomates en el mundo, en un arco iris de colores que incluyen rojo, amarillo, naranja, rosa, verde, morado y negro.

Le encanta los paquetes de recetas de Fresh2You?

¡No te lo pierdas! Asegúrese de reservar el suyo hoy: [www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you](http://www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you)

---

## ENSALADA DE EXPLOSIÓN DE VERANO DE TOMATE Y DURAZNO

Preparación: 20 MINUTOS / Porciones 2-4 PERSONAS

### INGREDIENTES

1 taza de frijoles pintos, cocidos  
1 libra de tomates  
1 libra de melocotones  
2 clavos de ajo  
2 boletas grande BOLETAS  
1 pimiento grande  
1-2 jalapeno  
1 manojo cilantro  
2 cucharadas de aceite de oliva  
2 cucharadas de vinagre de manzana o limón

### PREPARACIÓN

1. Cocine los frijoles pintos de acuerdo con las instrucciones del paquete. Dejar enfriar.
2. Corte los tomates y los duraznos en dados de tamaño similar y colóquelos en un tazón.
3. Corte en rodajas finas el ajo y las chalotas, los pimientos morrones y el jalapeño en rodajas finas. ¡Quita las semillas si prefieres menos calor!
4. Pica el cilantro en trozos grandes y agrégalo al tazón.
5. Agregue frijoles pintos enfriados, aceite de oliva y jugo de limón / vinagre.
6. Mezcle la ensalada y déjela reposar durante 1-4 horas.
7. Los tomates liberarán líquido para que pueda drenar el líquido y servir la ensalada con una espumadera.

NOTA: ¡Agregue cualquiera de sus verduras favoritas a esta ensalada, incluidos pepino, pimientos picantes, maíz o tomates tradicionales!