

# TASTE A TOMATO



**Select** – Choose tomatoes with bright skin and firm flesh.

**Store** – Keep at room temperature and away from sunlight for up to one week.

**Prepare** – Rinse under cool, running water and enjoy!

## Tomatoes are the Harvest of the Month!

### Add tomatoes to your favorite family meals:

- Add fresh tomato to salads or sandwiches.
- Cook down tomatoes for a fresh pasta sauce.
- Dice tomatoes with garlic, onions, peppers, and cilantro or basil for a fresh salsa.

*Make meals and memories together. It's a lesson kids will use for life.*

### Did you know?

There are many types of tomatoes, including cherry, grape, beefsteak, plum, slicing, and pear. Tomatoes also come in different colors, such as red, orange, yellow, green, pink, and purple!



Nutritious, Delicious, Wisconsin!

#Witharvestofthemoth



"A HEALTHIER MONROE COUNTY, ONE BITE AT A TIME"



Extension  
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs.

## TOMATE JUGOSO, ¿POR QUÉ ERES TAN DELICIOSO?



**Seleccione** – Elija tomates con piel brillante y pulpa firme.

**Guarde** – Mantenga a temperatura ambiente y lejos de la luz del sol hasta por una semana.

**Prepare** – Enjuague con agua fresca corriente y disfrute.

## ¡Los tomates son la cosecha del mes!

**Agregue tomates a sus comidas familiares favoritas:**

- Agregue tomate fresco a ensaladas o sándwiches.
- Cocine los tomates para preparar una salsa para pasta recién hecha.
- Parta en cuadritos los tomates con ajo, cebollas, pimientos y cilantro o albahaca para preparar una salsa recién hecha.

*Preparen juntos comidas y recuerdos. Es una lección que los niños usarán toda la vida.*

### ¿Sabía usted?

Existen muchos tipos de tomates, que incluyen: cereza, uva, tipo Beefsteak, roma, pera, bola. Los tomates vienen también en colores diferentes, como rojo, naranja, amarillo, verde, rosa y morado.



*¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!*

*#Witharvestofthemonth*



"A HEALTHIER MONROE COUNTY ONE BITE AT A TIME"



La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.



## PICO DE GALLO

- Chop tomatoes, garlic, onions, peppers, cilantro or basil
- Toss together with lime juice, salt, and pepper
- Enjoy with whole grain tortilla chips!



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs.



Extension  
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON



La cosecha  
del mes  
en Wisconsin



## PICO DE GALLO

- Pique tomates, ajo, cebollas, pimientos o chiles, cilantro o albahaca
- Mezcle todo con jugo de limón, sal y pimienta
- ¡Disfrute con tostadas!



"A HEALTHIER MONROE COUNTY, ONE BITE AT A TIME"

La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.

