

Tomato

How to Prepare:

Rinse. Remove stem.
Leave whole or cut as
desired.



How to Use :

Use to make pasta
sauce, salsas, or
tomato soup!

How to Store :

Keep tomatoes unwashed
and uncovered at room
temperature, out of direct
sunlight, for up to one
week. Do not refrigerate
unless very ripe.

Nutrition Facts:

Tomatoes contain
lycopene an antioxidant
that has ban health
benefits including sun
protection and heart
health.

Tomate

Como Preparar:

Enjuague. Retire el tallo.
Déjelo entero o córtelo
como desee.



Como Usar:

¡Usa para hacer salsa
de pasta, salsas o
sopa de tomate!

Como Almacenar:

Mantenga los tomates sin
lavar y sin cubrir a
temperatura ambiente, fuera
de la luz solar directa, hasta
por una semana. No refrigere
a menos que esté muy
maduro .

Datos de Nutrición:

Los tomates contienen lycopene
un antioxidante que tiene
beneficios para la salud,
incluyendo la prohibición de la
protección del sol y la salud del
corazón .