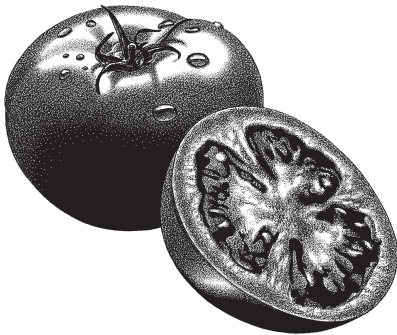


Food Explorer Discovery...

Tomatoes

Tomatoes are packed with color and nutrients – vitamin A, vitamin C, fiber, and potassium. All of these protect your health!



PICK OF THE CROP:

Choose fragrant, firm tomatoes that give a little to gentle pressure. They should have full, bright color. Avoid tomatoes that are bruised or too hard or soft. For best flavor, store tomatoes at room temperature. If you need to ripen them, place them in a paper bag.

FUN FACTS:

- Massachusetts farmers grow 55 to 60 million pounds of tomatoes per year – about 9 pounds for every person in the state.
- Tomatoes are really fruits that grow on tall vines.
- There are about 5,000 types of tomatoes worldwide.
- The largest tomato ever grown was nearly 8 pounds – the size of a newborn baby.
- Tomatoes come in a variety of colors – red, yellow, and green.

A yummy & healthy **RECIPE!**

Three Alarm Chili

Serves 10

- 1 cup green bell pepper, chopped
- 1 cup onion, chopped
- ½ pound lean ground turkey
- 2 tablespoons chili powder
- 3 cloves garlic, minced, or ½ teaspoon garlic powder
- ¼ teaspoon ground red pepper
- 2 (14.5-ounce) cans tomatoes, stewed or diced
- 1 (28-ounce) can kidney beans, drained
- 1 (10-ounce) package frozen corn
- 1 cup uncooked pasta (optional)

1. Wash and chop green bell pepper and onion.
2. Cook turkey, green bell pepper, onion, chili powder, garlic, and red pepper in saucepan over medium heat for 5 minutes, or until vegetables are tender and turkey is no longer pink.
3. Add tomatoes, beans, corn, and pasta and boil.
4. Reduce heat to low; simmer for 20 minutes.

Nutrition Facts: Serving size: 1 cup; Calories: 200; Fruits and Vegetables: ¾ cup; Fat: 3 g; Fiber: 6 g; Sodium: 320 mg
Recipe is part of *Choices: Steps Toward Health* developed by UMass Extension Nutrition Education Program.

More Matters! Fruit and Veggie Tips for Parents:

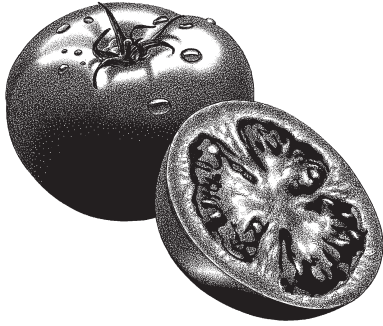
- Let your child plant tomato seeds in a pot. Put the pot in a sunny place and water regularly. As the plants grow, tie them to a stake. Children like to eat foods they helped grow.
- Or, buy tomatoes from at local farmers market or farm stand. Fresh local tomatoes have the best juicy taste!
- Put a fresh tomato slice on an English muffin, top with low-fat cheese, and toast it in the oven.
- Make your own salsa with fresh, chopped tomatoes and green bell peppers, and season it to your child's tastes. Try adding onions, cilantro or cumin, and even corn and black beans. Salsa is great with eggs, on sandwiches, in salads, or just scooped up with veggie sticks.



Exploramos los alimentos, y este mes descubrimos...

Tomates

Los tomates son paquetes de color y nutrientes—vitamina A, vitamina C, calcio y potasio. ¡Todos estos nutrientes protegen tu salud!



LO MEJOR DE LA COSECHA:

Escoja tomates fragantes y firmes que cedan un poco a una suave presión. Su color debería ser lleno y vivo. Evite los tomates con manchas o que sean muy duros o muy suaves. Para obtener un mejor sabor, mantenga los tomates a temperatura ambiente. Si necesita madurarlos, colóquelos en una bolsa de papel.

DATOS CURIOSOS:

- Los granjeros de Massachusetts cosechan de 55 a 60 millones de libras de tomates al año—al rededor de nueve libras por residente en este estado.
- Los tomates en realidad son frutas que crecen en altas viñas.
- Hay al rededor de 5000 tipos de tomates en todo el mundo.
- El tomate más grande que se haya cosechado pesó 8 libras, como un recién nacido.
- Los peregrinos creían que cultivar tomates era cosa del demonio, como bailar o jugar cartas.

¡Una **RECETA** rica y saludable para probar!

Chili tres alarmas

Porciones: 10

- 1 taza de pimiento verde picado
- 1 taza de cebolla picada
- ½ taza de pavo molido bajo en grasas
- 2 cucharadas de chili en polvo
- 3 dientes de ajo picados bien fino o ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ de cucharadita de pimienta roja en polvo
- 2 latas de 14.5 onzas de tomates en rodajas o estofados
- 1 lata de 28 onzas de frijoles rojos escurridos
- 3 maíces medianos, frescos, o un paquete de maíz congelado de 10 onzas
- 1 taza de pasta sin cocer (opcional)

1. Lave y pique el pimiento verde y la cebolla.
2. Cocine a fuego medio durante 5 minutos el pavo, el pimiento verde, la cebolla, el chili en polvo, el ajo y la pimienta roja en una sartén, o hasta que las verduras estén suaves y el pavo no esté rosado.
3. Añada los tomates, los frijoles, el maíz y la pasta, y hierva.
4. Reduzca la temperatura a fuego lento y deje cocinar por 20 minutos.

Datos nutricionales: Tamaño de la porción: 1 taza; calorías: 200; frutas y verduras: ¾ taza; grasa: 3 g; fibra: 6 g; sodio: 320 mg
Receta adaptada de: *Choices: Steps Toward Health*, desarrollado por el Programa de Educación en Nutrición de UMass.

¡Cuanto más mejor! Consejos para padres sobre frutas y vegetales:

- Deje que su hijo siembre semillas de tomate en una maceta. Coloque la maceta en un lugar soleado y riego regularmente. Mientras la planta crece, amárrela a un palo. A los niños les gusta comer la comida que han sembrado.
- O compre tomates de un mercado de agricultores locales en un puesto al lado de la carretera. ¡Los tomates locales tienen un mejor sabor y son más jugosos!
- Coloque una rodaja de tomate en un panecillo inglés y ponga queso bajo en grasas para luego hornearlo.
- Haga su salsa con tomates y pimientos verdes frescos y picados, y sazónelos al gusto de su hijo. Intente añadir cebolla, cilantro o comino, o incluso maíz y frijoles negros. La salsa es deliciosa con huevos o en sánduches, en ensaladas, o solo con verduras en palitos.