



Tomatoes 5 Ways



Homemade Pasta Sauce

Add canned tomatoes, garlic, onion, and Italian seasonings like basil and oregano for extra flavor. Cook the sauce on low heat for about 10 minutes and serve over whole wheat pasta or veggies.



Meatloaf

Add crushed tomatoes to your favorite meatloaf recipe. Tomatoes will add great moisture to your meatloaf. Spread a layer of tomato sauce over meatloaf before baking to create a flavorful glaze.

Vegetable or Minestrone Soup

Use canned tomatoes in vegetable or minestrone soup. If you have whole canned tomatoes on hand, crush in the soup pot to release juice.



Casserole

Add diced or crushed tomatoes to leftover chicken, cooked pasta or rice, and cooked vegetables for a quick, weeknight meal.

Homemade Salsa

Add canned, diced tomatoes to onion, garlic and lime juice. Mix together and serve as a dip or on top of fish, chicken, or tacos.





5 recetas con tomates



Salsa casera para pasta

Añada tomates enlatados, ajo, cebolla y especias italianas como albahaca u orégano para un toque de sabor. Cocine la salsa con fuego bajo durante unos 10 minutos y sirva sobre pasta o vegetales ya cocinados.



Pastel de carne

Añada tomates molidos a su receta de pastel de carne favorita. Los tomates añaden humedad a su pastel de carne. Añada una capa de salsa de tomate encima de su pastel de carne antes de hornearlo para crear glaseado lleno de sabor.

Sopa vegetal o minestrone

Use tomates enlatados en su sopa vegetal o minestrone. Si tiene tomates enlatados enteros, aplástelos en la olla de la sopa para que liberen todo su sabor.

Cazuela

Añada tomates molidos o en cubitos a las sobras de pollo, pasta, arroz, o vegetales para una comida rápida, ideal para una cena durante la semana.



Salsa casera

Añada tomates enlatados y troceados a una mezcla de cebolla, ajo y jugo de limón. Mezcle todo y sirva para mojar o con pescado, pollo o tacos.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. Los programas, actividades e instalaciones de la universidad están disponibles para todos sin distinción de raza, color, sexo, identidad o expresión de género, orientación sexual, estado civil, edad, origen nacional, afiliación política, discapacidad física o mental, religión, estado de veterano protegido, información genética, apariencia personal o cualquier otra clase legalmente protegida.

