

BOLETIN DE BIENESTAR FAMILIAR

De Healthy YOUba

Cosecha Del Mes: Tomates

Sabia Usted?

Hay más de 4,000 variedades de tomates que varían en tamaño, forma y color.

Botánicamente, el tomate es una fruta. Sin embargo, en 1893, la Corte Suprema de EE. UU. lo declaró una verdura.



Boletín de Cosecha del Mes

Educador

Familia: Ingles

Familia: Espanol

Esquina De Receta Sabrosa

Bruschetta con Tomate y Albahaca es un aperitivo delicioso que contiene tomates frescos!

¿Has querido hacer tu propia salsa de pasta? Intente esta simple receta de Salsa de Tomate Fresca

Nutrientes:

Los tomates contienen potasio, un tipo de electrolito, ayuda a construir músculos y mantiene el corazón saludable. Licopeno es lo que le da el color rojo a los tomates.

Mantiene los ojos saludables y protege nuestras células de daño causado por funciones normales del cuerpo y factores ambientales. Para más información visite:

[Descubra Comidas](#)



Conéctese con nosotros



[Visite nuestra página de Jardinería en nuestro blog de Healthy YOUba!](#)



Fundado por USDA SNAP-Ed, un proveedor y empleador de oportunidades iguales. Visite www.CalFreshHealthyLiving.org para consejos saludables.