



Salsa Fresca

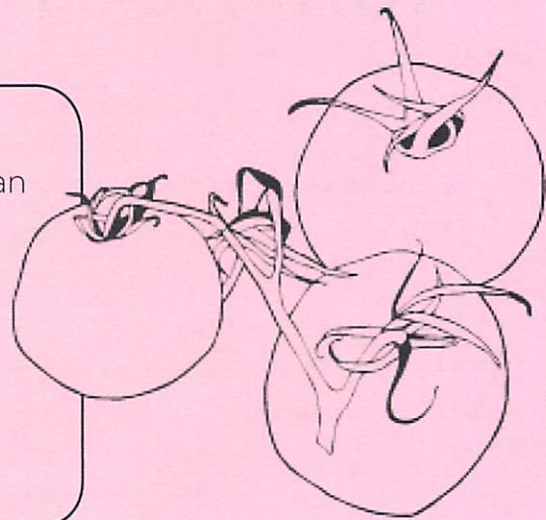
No hay nada como una salsa casera fresca, especialmente a fines del verano cuando llega la temporada de los tomates. Es fácil hacerla. ¿Sabía usted que un tomate mediano contiene aproximadamente la misma cantidad de vitamina C que media taza de jugo de naranja?

- 5 tomates medianos
- 1 a 2 jalapeños
- 3 dientes de ajo, picados
- 1/3 taza de cebolla roja, picada
- 3 cucharadas de jugo fresco de lima
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de hojas de cilantro fresco

1. Corte los tomates en pedazos de 1/2 pulgada y póngalos en un tazón.
2. Ya que los jalapeños pueden irritar la piel, un adulto debe remover las semillas, picarlos y agregarlos a los tomates.
3. Agregue la cebolla y el ajo a la mezcla de tomate. Mezcle el jugo de limón, la sal y la pimienta con los otros ingredientes. Agregue el cilantro y mezcle sólo hasta combinarlo.
4. Refrigere hasta el momento de servir.

Aprendemos de los Tomates

- A fines del verano y comienzos del otoño, en el mercado agrícola, abundan los tomates cultivados localmente.
- También en los supermercados se encuentran los mejores tomates en esta época.
- Los tomates tienen el mejor sabor cuando se almacenan a temperatura ambiente, ¡no en el refrigerador!



**¿Quiere que sus hijos tengan aperitivos saludables?
Asegúrese de poner frutas y verduras a su alcance.**

Cocinando con Niños es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. La impresión de este material fue financiada por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria ofrece asistencia nutricional a personas de bajos recursos. El programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta más saludable. Para más información, llame al 1-800-432-6217.



Cooking with Kids, Inc. es una organización 501(c)(3) sin fines de lucro.

© 2017 Cooking with Kids, Inc. Todos los derechos reservados. • www.cookingwithkids.org



cooking
with kids™

Fresh Salsa

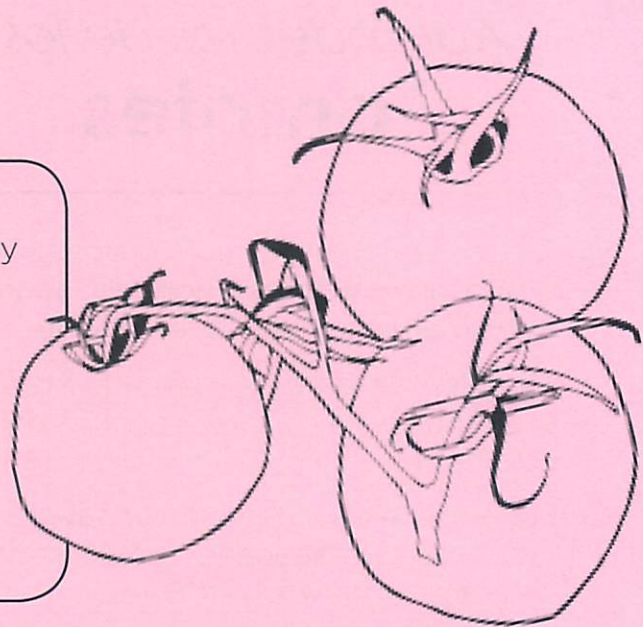
There's nothing like homemade fresh salsa, especially in late summer when tomatoes are in season. It's easy to make. Did you know a medium-sized tomato has about the same amount of vitamin C as one-half cup of orange juice?

- 5 medium tomatoes
- 1 to 2 jalapeños
- 3 garlic cloves, minced
- 1/3 cup chopped red onion
- 3 tablespoons fresh lime juice
- 1/2 teaspoon salt
- 1/8 teaspoon black pepper
- 1 tablespoon chopped fresh cilantro leaves

1. Cut the tomatoes into 1/2-inch pieces and put into a bowl.
2. Because they can burn the skin, an adult should seed and mince the jalapenos and add them to the tomatoes.
3. Add the onion and garlic to the tomato mixture. Stir in the lime juice, salt, and pepper. Add the cilantro and stir only until combined.
4. Refrigerate until ready to serve.

Let's Learn About Tomatoes

- Locally grown tomatoes are plentiful in late summer and early fall at your farmers' market.
- They are also at their best in supermarkets at this time.
- Tomatoes have the best flavor when they are stored at room temperature, not in the refrigerator!



**Want your kids to reach for a healthy snack?
Make sure fruits and vegetables are in reach.**

Cooking with Kids is an equal opportunity provider and employer. Printing of this material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. The Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, call 1-800-432-6217.



Cooking with Kids, Inc. is a 501(c)(3) nonprofit organization.

© 2017 Cooking with Kids, Inc. All rights reserved. • www.cookingwithkids.org