

# Bocadillos



Los tomates cherry son deliciosos estallidos de sabor veraniego. Y son súper nutritivos. Están repletos de vitamina C, que refuerza nuestro sistema inmunitario. Cuando se cocinan, los tomates cherry liberan licopeno, un compuesto químico que puede proteger nuestro cuerpo de enfermedades relacionadas con la inflamación, como el cáncer y las enfermedades cardíacas.

## Ensalada de tomate & Aguacate

- 2 aguacates maduros
- Jugo de 2 limones
- 2 puñados de tomates cherries en mitades
- 1/2 taza de cebollas rojas cortadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 cucharada de sal kosher
- 1/4 cucharada de pimienta negra

1. Limpie el área de trabajo con agua tibia y jabón. Lávese las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos.
2. Corte los aguacates por la mitad, remueva el carozo, saque la carne con una cuchara. Corte en piezas pequeñas y colóquelo en un recipiente.
3. Agregue el resto de los ingredientes en el recipiente y mezcle con cuidado.

6 porciones

## Nutrition Facts

6 servings per container  
Serving size 1/6 of recipe

Amount per serving  
**Calories 170**

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 15g	<b>19%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 90mg	<b>4%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 12g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 6g	<b>21%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 22mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 592mg	15%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

**K-STATE** JOHNSON COUNTY  
Research and Extension KANSAS  
Johnson County  
In partnership together

# Consejos con \$entido

Compruebe las fechas de caducidad y de consumo para asegurarse de que compra alimentos frescos

Compre una cabeza de lechuga y lávala en lugar de comprar lechuga en bolsa.

Guarde un "recipiente para sopas" en el congelador. Añade todos los líquidos vegetales, así como las carnes y verduras sobrantes, para crear una deliciosa sopa o guiso por casi nada

Compruebe la sección de descuentos de la tienda de comestibles en busca de artículos como jabón, cereales y productos para el hogar. Estos artículos pueden estar amontonados en los carros de la compra por toda la tienda.

## Formas de disfrutar de los tomates cherry

- Disfrutar como aperitivo -por sí solos o con un saludable aderezo
- Añádelas a un salteado al final de la cocción para obtener un sabor brillante y fresco
- Mézclelos en una pasta al pesto
- Prepare un pico de gallo combinando tomates cherry, cebolla roja picada y jalapeño picado
- Méталos en una tortilla o añádalos a los huevos revueltos
- Añádelos con zumo de limón y queso feta a una ensalada de cuscús o quinoa
- Saltéelos con aceite de oliva hasta que estallen para crear una salsa rápida para la pasta
- Coloque los tomates cherry sobre rebanadas de baguette y áselos en el horno con queso parmesano y albahaca fresca



La Universidad estatal de Kansas está comprometida a hacer que sus servicios, actividades y programas sean accesibles para todos los participantes. Si tiene algún requisito especial debido a alguna discapacidad física, visual o auditiva, contacte a Johnson County K-State Research and Extension, 913-715-7000 Estación experimental agrícola de la Universidad estatal de Kansas y al servicio de extensión cooperativa K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que brinda oportunidades equitativas.

Translated by Samanta Landa