

Los tomates *cherry*



A pesar de ser pequeños, los tomates *cherry* están repletos de nutrición. Hoy día usted los puede encontrar en diferentes formas desde ovalados, en forma de pera y en una variedad de colores, incluyendo el rojo, amarillo, naranja y hasta púrpura. Al igual que los tomates de tamaño regular, los *cherry* son una buena fuente de vitaminas y minerales, particularmente las vitaminas A y C.

¿Sabía que los niños que prueban nuevos alimentos saludables y están dispuestos a probarlos otra vez tienden más a elegir estos alimentos? Esta semana probamos los tomates *cherry* que lavamos y servimos...y ¡a los estudiantes les parecieron deliciosos! He aquí otra forma de servir los tomates *cherry*.

Tomates *cherry* rostizados

Ingredientes:

- 1 pinta de tomates *cherry*
- 1 cucharada de ajo picadito
- 1 cucharada de orégano picado o una cucharadita de orégano seco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre



Preparación:

1. Coloque los tomates *cherry* en una charola para hornear.
2. Agregue el aceite, vinagre, orégano y ajo a los tomates. Revuelva bien.
3. Hornee a 350 grados durante 25 minutos.
4. Sirva como verdura de acompañamiento o úntelos en pan tostado de trigo integral.

Desarrollado por la Universidad de California Extensión Cooperativa.