

QUICK BITES: TOMATOES

PREPARATION

Wash thoroughly. No need to peel unless making sauce (optional).
Slice, dice, or eat whole depending on the recipe.

SIMPLE TOMATO SALAD

Dice tomatoes, mix with onion, lime, and salt.

TOMATO & CHEESE QUESADILLA

Add sliced tomatoes and cheese to a tortilla, then grill.

TOMATO & EGG SCRAMBLE

Sauté tomatoes, mix with eggs, and cook until set.

TOMATO SALSA

Dice tomatoes, mix with onion, cilantro, and lime juice.

TOMATO & BEAN TACOS

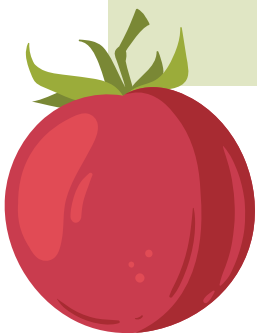
Add diced tomatoes to black beans in tortillas.

TOMATO RICE STIR-FRY

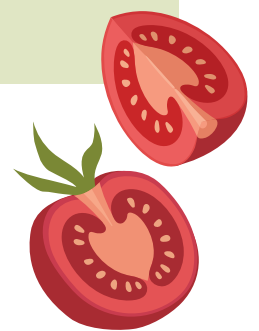
Cook diced tomatoes with rice and season with
garlic and salt.

TOMATO & CUCUMBER SALAD

Mix sliced tomatoes with cucumbers, vinegar,
and a little salt.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA



BOCADILLOS. RÁPIDOS. TOMATE

PREPARACIÓN

Lávelo bien. No es necesario pelarlo a menos que vaya a hacer salsa [opcional].
Corte en rebanadas o en cubitos, o coma entero según la receta.

ENSALADA SIMPLE DE TOMATE

Corte los tomates en cubitos, mezcle con cebolla, limón y sal.

QUESADILLA DE TOMATE

Agregue rebanadas de tomate y queso a una tortilla y luego áselo a la parrilla.

HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE

Saltee el tomate y revuélvalo con huevo.

SALSA DE TOMATE

Combine tomate picado con cebolla, cilantro y jugo de limón.

TACOS DE TOMATE Y FRIJOL

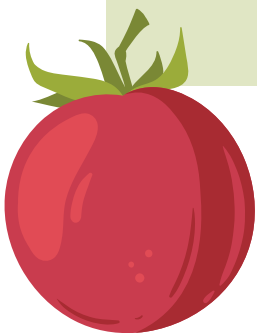
Agregue tomate picado a los frijoles negros en una tortilla.

SALTEADO DE ARROZ CON TOMATE

Cocine tomate picado con arroz y sazone con ajo y sal.

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

Mezcle rebanadas de tomate con pepino, vinagre y un poco de sal.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA

