

Ensalada De tomate con albahaca y queso feta



Nada ejemplifica el “verano” como un tomate fresco, calentado por el sol y que tú mismo cosechaste, pero si no lo puedes cosechar, la otra gran opción es conseguir algunos en las granjas que venden verduras o en el supermercado. En esta receta, su sabor agridulce va a la perfección con el queso cremoso y la albahaca fragante.



“Los tomates son saludables y la esencia del verano en Massachusetts. Esta ensalada de tomate con albahaca y queso feta es fácil de preparar y satisface a todos en la mesa”.

Deval Patrick
Gobernador de Massachusetts

■ SUPERVISIÓN DE UN ADULTO: SÍ ■ TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS ■ TIEMPO TOTAL: 10 MINUTOS ■ RINDE: 4 PORCIONES



LAVA tus manos con agua y jabón y sécalas.

LIMPIA la cubierta de tu cocina con una esponja.

REÚNE todos los utensilios de cocina e ingredientes y colócalos en el área donde vas a cocinar.

RESTREGA todas las frutas y verduras y déjalas sobre una toalla de papel para que se sequen.

PREPARA tus ingredientes, lo que significa que puedes tener que hacer algo antes de comenzar con las instrucciones.

UTENSILIOS DE COCINA

Cuchillo dentado (*se necesita supervisión adulta*) (à un “cuchillo dentado” tiene una cuchilla parecida a una sierra la cual corta los tomates muy bien.)

Cuchillo afilado (*se necesita supervisión adulta*)

Cucharas para medir

Taza medidora

Tazón de mezcla

INGREDIENTES

4 tomates rojos grandes, sin la parte de arriba y cortados en cubitos (à del tamaño de dados.)

¼ de taza de queso feta desmenuzado

2 cucharadas de hojas de albahaca fresca

1 cucharada de aceite de oliva

¼ cucharadita de sal

INSTRUCCIONES

1. Pon los tomates, el queso feta y la albahaca en el tazón.
2. Rocíalos con el aceite de oliva y con un poco de sal.
3. Sírvela inmediatamente o cúbreala y refrigérala hasta por una noche.



Si el queso feta no es tu favorito, trata de sustituirlo con cubos de queso Mozzarella, Cheddar o parmesano rallado.

Para una ensalada más variada

- Agrégale ½ cucharadita de polvo de curry de cocina.
- Sustituye 2 de los tomates por melocotones o nectarinas frescas, sin semilla y cortados en cubitos.
- Añádele 1-2 tazas cocidas o enlatadas de frijoles blancos garbanzos.

Consejo de Seguridad

Pídele permiso y ayuda a un adulto con los cuchillos afilados, artefactos (licuadora y procesador de alimentos), la estufa o el horno, y los ingredientes calientes.

MÁS DE 7.500 VARIEDADES DE **TOMATES** SE CULTIVAN EN TODO EL MUNDO.



¿LO SABÍA?

Los tomates no sólo son un representante jugoso del verano, sino también un **alimento esencial**, repleto de **vitamina C**, **luteína** (la cual es buena para los ojos), y el **licopeno**, el antioxidante que combate el cáncer que les da su color rojo.

La palabra **“basil”** (albahaca) viene de **basileus**, la palabra griega, que significa “rey”. Esto podría deberse a que las personas lo utilizaban para perfumar el agua usada para bañar los pies de la realeza, o tal vez porque el basil (albahaca) es considerado como el “rey de las hierbas”.



David Dumaresq es el administrador la granja Brox (también conocida como Farmer Dave’s) en Dracut, donde se cultiva de una variedad de hortalizas y flores, así como cultivos de Latinoamérica y asiáticos que vende en puestos en las afueras de la granja y en los mercados de productores. David ha trabajado en la agricultura desde 1984 y sirvió en el Cuerpo de Paz en Ecuador. También ha trabajado en colaborativas con MDAR y la Universidad de Massachusetts en varios programas.



www.mass.gov/massinmotion

Para suscribirse a

CHOPCHOP

LA REVISTA PARA DIVERTIRSE
COCINANDO CON TODA LA FAMILIA

Visite www.chopchopmag.org



new balance
FOUNDATION

Kids in Motion. Communities in Action. Lives in Balance.

¡NO SE PIERDA NINGUNA RECETA!

Regístrese para recibir el boletín Chop Chop por correo electrónico todos los meses: www.mass.gov/massinmotion/chopchop