PRODUCE PRESCRIPTION

Tomatoes

Southwest Grain Bowl

Ingredients

- 1 tsp. vegetable or avocado oil
- 1 c. chopped vegetables (bell peppers, onion, corn, tomato, zucchini, etc.)
- ⅛ tsp. salt
- 1 c. cooked brown rice, quinoa, or barley
- 1 c. cooked protein (beans, tofu, chicken, tuna, salmon, turkey, or hard-boiled eggs)
- ⅛ tsp. each garlic powder, oregano and cumin (optional)
- 2 tsp. salsa, shredded cheese, or sour cream

Directions

1. In a medium skillet, heat oil over medium-high heat. Add vegetables and salt. Cook until tender-crisp, about 3 to 5 minutes.
2. Add remaining ingredients and heat through.
3. Divide rice mixture between two bowls. Top with salsa, cheese or sour cream and serve warm.

Total Time: 25 min.
Makes: 2 c.

Recipe adapted from Food Hero/ OSU Extension Office

Choosing

Choose tomatoes without dark spots or blemishes. Tomatoes should feel heavy for their size.

Storing

Tomatoes should be stored at room temperature until they fully ripen.

Preparing

Wash thoroughly. Tomatoes can be eaten raw or cooked.

YAVAPAI COUNTY COMMUNITY HEALTH SERVICES

This institution is an equal opportunity provider.

PRODUCE PRESCRIPTION

Tomates

Bowl de Granos del Suroeste

Ingredientes

- 1 cdta. de aceite vegetal o de aguacate
- 1 taza de verduras picadas (pimientos, cebolla, maíz, tomate, calabacín, etc.)
- ⅛ cdta. de sal
- 1 taza de arroz integral, quinua o cebada cocidos
- 1 taza de proteína cocida (frijoles, tofu, pollo, atún, salmón, pavo o huevos duros)
- ⅛ cdta. de cada uno: ajo en polvo, orégano y comino (opcional)
- 2 cdtas. de salsa, queso rallado o crema agria

Direcciones

1. En una sartén mediana, caliente el aceite a fuego medio-alto. Añada las verduras y la sal. Cocine hasta que estén tiernas pero crujientes, entre 3 y 5 minutos.
2. Agregue el resto de los ingredientes y caliente bien.
3. Reparta la mezcla de arroz en dos tazones. Cubra con salsa, queso o crema agria y sirva caliente.

Tiempo total: 25 min.
Rinde: 2 tazas

Receta adaptada de Food Hero/ OSU Extension Office

Eligiendo

Busca tomates sin manchas oscuras ni marcas. Deben sentirse pesados para su tamaño.

Guardando

Guarde los tomates a temperatura ambiente hasta que maduren por completo.

Preparando

Lávelos bien. Los tomates se pueden comer crudos o cocidos. Los tomates deben almacenarse a temperatura ambiente hasta que maduren por completo.

YAVAPAI COUNTY COMMUNITY HEALTH SERVICES

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.