

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured vegetable is **tomatoes**



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Children do better in school and are more alert when they eat breakfast. Make fruits and vegetables part of your child's meals and snacks every day. *Harvest of the Month* is a great way for your family to explore, taste, and learn about eating more fruits and vegetables and being active every day.

Let's Get Physical!

- Make walking to school a daily routine. Create a team of parents who can take turns walking students safely to school. If it is too far to walk, drive students but park a few blocks away and then walk.
- Be a role model. Walk up stairs, walk to the market, or take a family walk after dinner.

For more ideas, visit:
www.cawalktoschool.com

Healthy Serving Ideas

- Use raw tomatoes to make salsas or as a base for soups and sauces.
- Toss sliced red, yellow, and green tomatoes with your family's favorite lowfat dressing for a quick salad.
- Make a new tomato recipe. Ask your child to help choose the recipe, shop for ingredients, and prepare it.
- Buy low-sodium canned tomatoes, tomato paste, and tomato sauce when fresh tomatoes are unavailable.

HUEVOS RANCHEROS WITH FRESH SALSA

Makes 4 servings. 1 tortilla per serving.
Cook time: 30 minutes

Ingredients:

- 4 (6-inch) corn tortillas
- ½ tablespoon vegetable oil
- nonstick cooking spray
- 1½ cups egg substitute
- 2 tablespoons shredded cheese
- 2 cups fresh salsa
- ⅛ teaspoon ground black pepper

1. Preheat oven to 450 F.
2. Lightly brush tortillas with oil on both sides. Place on a baking sheet. Bake for 5 to 10 minutes or until tortillas are crisp on the edges. Remove from oven and set aside.
3. Spray a large skillet with nonstick cooking spray.
4. Cook egg substitute in skillet over medium heat for 2 to 3 minutes until eggs are cooked.
5. Place equal amounts of egg on each tortilla. Top each with ½ tablespoon cheese.
6. Place under the broiler for about 2 minutes until cheese is melted. Spoon ½ cup fresh salsa over each tortilla and top with ground black pepper. Serve warm.

Nutrition information per serving:

Calories 146, Carbohydrate 16 g, Dietary Fiber 3 g, Protein 13 g, Total Fat 4 g, Saturated Fat 1 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 3 mg, Sodium 255 mg

Adapted from: *Everyday Healthy Meals*,
Network for a Healthy California, 2007.

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup tomatoes, sliced (90g)	
Calories 16	Calories from Fat 0
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 4mg	0%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 2g	
Protein 1g	
Vitamin A 15%	Calcium 1%
Vitamin C 19%	Iron 1%

How Much Do I Need?

- A ½ cup of sliced tomatoes is about one small tomato.
- A ½ cup of sliced tomatoes is a good source of vitamin C and vitamin A.
- Tomatoes are a great source of lycopene. Lycopene is a powerful antioxidant that may help lower the risk of some forms of cancer, promotes heart health, and helps keep the immune system healthy.

The amount of fruits and vegetables you need every day depends on your age, gender, and physical activity level. Make meal plans to help your family get the right amount of fruits and vegetables every day.

Recommended Daily Amount of Fruits and Vegetables*

	Kids, Ages 5-12	Teens and Adults, Ages 13 and up
Males	2½ - 5 cups per day	4½ - 6½ cups per day
Females	2½ - 5 cups per day	3½ - 5 cups per day

*If you are active, eat the higher number of cups per day. Visit www.mypyramid.gov to learn more.

Produce Tips

- Look for tomatoes that are firm and give slightly to gentle pressure.
- Store ripened tomatoes at room temperature, out of direct sunlight. Use within a few days.
- Place unripened tomatoes in a brown paper bag until ripe.
- Before serving, wash tomatoes in cold water and remove any stems or leaves.



La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes*

son los **tomates**



La Salud y el Éxito en el Aprendizaje Van Mano a Mano

Los niños tienen mejor desempeño en la escuela y prestan mejor atención cuando desayunan. Incluya todos los días frutas y verduras en los alimentos y bocadillos de su hijo/a. Con *La Cosecha del Mes* su familia puede explorar, probar y aprender la importancia de comer más frutas y verduras y de mantenerse activos cada día.

¡En sus Marcas...Listos!

- Convierta en una rutina diaria el caminar a la escuela. Usted y otros padres pueden turnarse acompañando a los niños a la escuela. Si queda demasiado lejos, manejen pero dejen el auto a unas cuantas cuadras y caminen el resto del camino.
- Sea un buen ejemplo y use las escaleras, camine al supermercado o lleve a su familia a caminar después de cenar.

Para más ideas, visite†:
www.cawalktoschool.com

Ideas Saludables de Preparación

- Use tomates crudos para hacer salsa o como base para sopas.
- Prepare una receta nueva con tomates. Pídale a su hijo/a que le ayude a elegir la receta, a comprar los ingredientes y a prepararla.
- Compre tomates enlatados, puré de tomate y salsa de tomate bajos en sodio cuando no haya tomates frescos.

HUEVOS RANCHEROS CON PICO DE GALLO

Rinde 4 porciones. 1 tortilla por porción.
Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 4 tortillas de maíz (de 6 pulgadas)
 - ½ cucharada de aceite vegetal en aerosol para cocinar
 - 1½ tazas de sustituto de huevo
 - 2 cucharadas de queso rallado
 - 2 tazas de Pico de Gallo
 - ⅛ cucharadita de pimienta molida
1. Caliente el horno a 450°F.
 2. Unte ligeramente con aceite las tortillas por ambos lados y póngalas en una charola para horno. Hornee de 5 a 10 minutos, hasta que las orillas de las tortillas estén crujientes. Retírelas y déjelas a un lado.
 3. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar.
 4. Cocine el sustituto de huevo a fuego medio de 2 a 3 minutos hasta que el huevo esté bien cocido.
 5. Ponga cantidades iguales de huevo en cada tortilla y espolvoree con ½ cucharada de queso.
 6. Cocine en la parrilla del horno en "Broil" unos 2 minutos, hasta que el queso se derrita. Con una cuchara, ponga ½ taza de Pico de Gallo sobre cada tortilla y espolvoréela con pimienta molida. Sirva caliente.

Información nutricional por porción:

Calorías 146, Carbohidratos 16 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 13 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 255 mg

Adaptación: *Recetas Saludables para Cada Día*, Red para una California Saludable, 2007.

Información Nutricional

Porción: ½ taza de tomate, rebanado (90g)	
Calorías 16	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 4mg	0%
Carbohidratos 4g	1%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 2g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 15%	Calcio 1%
Vitamina C 19%	Hierro 1%

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de tomates rebanados equivale aproximadamente a un tomate pequeño.
- Una ½ taza de tomates rebanados es una fuente buena de vitamina C y vitamina A.
- Los tomates son una fuente muy buena de licopeno. El licopeno es un poderoso antioxidante que puede ayudar a disminuir el riesgo de contraer algunos tipos de cáncer.

La cantidad de frutas y verduras que necesita diariamente depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Planee las comidas de modo que ayuden a su familia a obtener la cantidad necesaria de frutas y verduras todos los días.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras**

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 en adelante
Hombres	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Mujeres	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

**Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.

Consejos Saludables

- Busque tomates que estén firmes y cedan con una ligera presión.
- Guarde los tomates maduros a temperatura ambiente, lejos de la luz directa del sol. Úselos a los pocos días.

†Sitio web sólo disponible en inglés.