

Italian Tomato Salad

6 Servings • 1 Serving = 1/2 Cup

Tips on Cherry Tomatoes



How To Store

Store at room temperature away from direct sunlight for 2-3 days (stem-side down).



How To Use

Halve & toss into grain bowls or bruschetta. Pairs well with basil, mozzarella, olive oil, garlic, & balsamic vinegar.



Health Benefits

Low in calories, high in fiber & water for digestion & hydration.

INGREDIENTS

- 1-pint cherry Tomatoes
- 1-14.5 oz can whole tomatoes
- 1 cup shredded or matchstick carrot
- 2 teaspoons rice vinegar
- 1/4 teaspoon salt
- 1/8 teaspoon pepper
- 1/4 teaspoon onion powder
- 1/4 teaspoon garlic powder
- 1/4 teaspoon dried parsley
- 1/2 teaspoon dried basil
- 1/2 teaspoon dried oregano
- 1 Tablespoon canola oil

DIRECTIONS

1. Cut the cherry tomatoes in half and add to a large mixing bowl.
2. Dice the canned whole tomatoes, remove core, and add to bowl.
3. Add carrots.
4. In a small bowl, combine rice vinegar, salt, pepper, spices, herbs, & oil.
5. Drizzle dressing over tomatoes and carrots. Mix well.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1/2 cup (132g)

Amount per serving

Calories **50**

% Daily Value*

Total Fat 2.5g **3%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 210mg **9%**

Total Carbohydrate 6g **2%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 1g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 22mg **2%**

Iron 1mg **6%**

Potassium 244mg **6%**

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



www.chefsa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsa.org/recipes

This institution is an equal opportunity provider.

Ensalada de Tomate Italiana

6 Porciones • 1 Porción = 1/2 Taza

Consejos sobre Tomates Cherry



Como Almacenar

Guárdalo a temperatura ambiente, alejado de la luz solar directa, durante 2-3 días (con el extremo del tallo hacia abajo).



Como Usar

Corta por la mitad y échalas en tazones de cereales o bruschetta. Combina bien con albahaca, mozzarella, aceite de oliva, ajo y vinagre balsámico



Beneficios para la Salud

Bajo en calorías, alto en fibra y agua para la digestión y la hidratación.

INGREDIENTES

- 1 pinta de tomates cherry
- 1 lata de 14,5 oz de tomates enteros
- 1 taza de zanahoria rallada o en palitos
- 2 cucharaditas de vinagre de arroz
- ¼ cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta
- ¼ cucharadita de polvo de Cebolla
- ¼ cucharadita de polvo de ajo
- ¼ cucharadita de perejil seco
- ½ cucharadita de albahaca seca
- ½ cucharadita de orégano seco
- 1 Cucharada de aceite de canola

PREPARACIÓN

1. Corta los tomates cherry por la mitad y agrégalos a un tazón grande para mezclar.
2. Pica los tomates enteros enlatados, quita el corazón y agrégalos al tazón.
3. Agrega las zanahorias.
4. En un tazón pequeño, combina vinagre de arroz, sal, pimienta, especias, hierbas y aceite.
5. Vierte el aderezo sobre los tomates y las zanahorias. Mezcla bien.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1/2 cup (132g)

Amount per serving

Calories 50

% Daily Value*

Total Fat 2.5g 3%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 210mg 9%

Total Carbohydrate 6g 2%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 1g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 22mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 244mg 6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsa.org/recipes



www.chefsa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.