

TOMATOES



LOS TOMATES

Tomatoes come in all shapes and sizes - they can be red, orange, yellow, green, purple, black, white, even speckled or striped. There are thousands of tomato varieties worldwide, and PFP grows dozens right here in Poughkeepsie! Other than being delicious, tomatoes are high in nutrients that support heart health! Add them to a sandwich, salad or a kebab on the grill for an easy way to get more veggies!

Los tomates vienen en todas las formas y tamaños: pueden ser rojos, naranjas, amarillos, verdes, morados, negros, blancos, incluso moteados o rayados. ¡Hay miles de variedades de tomate en todo el mundo, y PFP cultiva docenas aquí en Poughkeepsie! ¡Además de ser deliciosos, los tomates son ricos en nutrientes que ayudan a la salud del corazón! ¡Puedes agregarlos a un sándwich, ensalada o un chuzo a la parrilla para obtener una forma más fácil de comer más verduras!

