Ensalada de tomate rosa

4 PERSONAS

15 MINUTOS

BAJA

Ingredientes

- 1 kg de tomates (el grosor ideal sería no más de 3 o 4 tomates por kilo)
- ½ kg de cebollas jóvenes (de Fuentes de Ebro)
- 1 cucharadita de vinagre
- 5 o 6 cucharadas de aceite Virgen Extra, preferiblemente arbequina o empeltre
- Sal

Elaboración

1. Cortamos la cebolla en aros y aliñamos con el vinagre y un poco de sal 15 min antes de preparar la ensalada. Escurrimos.

2. Disponemos las rodajas de tomate sobre platos grandes y adornamos con la cebolla. Sazonamos el tomate y echamos el aceite por encima.

Descripción nutricional

La combinación es perfecta:

- Tomate, que ayuda a prevenir el deterioro celular gracias a sus vitaminas, que además favorecen la absorción del hierro.
- Cebolla Fuentes de Ebro rica en fibras solubles
- Aceite de oliva Virgen Extra, rico en ácidos grasos monoinsaturados (Omega 9).

Hacen de esta ensalada, una opción perfecta para mantener una buena salud tanto digestiva como cardiovascular.

Cómo combinarlo

Podemos comerla incluso para merienda o como picoteo antes de una comida o cena.

Como primer plato acompañando a carnes, pescados o legumbres o combinada con un poco de jamón de Teruel.

¿QUÉ NOS APORTA ESTE PLATO?

VITAMINA C

PROVITAMINA A

Sabor intenso, carnosidad, color y menos semillas que otros tomates. Además de aportar antioxidantes como la vitamina C y carotenoides como la provitamina A.

COMITÉ ARAGONÉS AGRICULTURA ECOLÓGICA