

¿QUÉ NOS APORTA ESTE PLATO?



Cabe destacar su contenido en carotenoides sobre todo licopeno y vitamina C (una ración cubre el 61 % de las ingestas de esta vitamina).



Tomates secos fritos de Caspe



4 PERSONAS



10 MINUTOS



BAJA

Ingredientes

- 8 tomates 
- 1,5 l de agua
- Aceite hasta cubrir 

Elaboración

1. En primer lugar, ponemos a secar los tomates, si es posible al sol, para que vayan perdiendo toda el agua y queden pobres de apariencia.
2. Cuando estén secos déjelos reposar toda la noche en agua tibia. A la mañana siguiente los ponemos a freír en una sartén con abundante aceite caliente. Los tomates recuperan todo el espíritu del verano condensado y potenciado con la fritura.

Descripción nutricional

El licopeno presente en el tomate actúa en nuestro organismo como antioxidante protegiendo a nuestras células de moléculas dañinas. Y, gracias a su aporte de vitamina C, el tomate facilita la absorción del hierro de la dieta.

Deben controlar el consumo de tomate personas con patología renal (consultar con su nutricionista) debido a su contenido en potasio.

Cómo combinarlo

Receta de lo más versátil que podemos acompañar tanto en comidas como en cenas con carnes, pescados, legumbres.

Nota: el tomate triturado o cocinado y combinado con el aceite mejora la absorción del licopeno.