

## Crema de Tomate, una buena dosis de licopeno

La **Crema de tomate** es una forma excelente de darle a tu organismo una buena dosis de licopeno. El tomate es un fruto procedente de una planta llamada 'tomatera' y fue traído a la península por los colonizadores de América, concretamente desde México. Además, es un alimento muy versátil en la cocina que permite multitud de preparaciones, y es muy sabroso, aportando a los platos un toque ácido muy particular. Contiene gran cantidad de vitaminas, minerales y carotenos, que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares. Está compuesto por vitaminas del grupo B, la C, la E y la K. También entre sus minerales están el potasio, el fósforo o el magnesio, muy importante para los músculos y los huesos. El licopeno que contiene el tomate posee cualidades antioxidantes y actúa protegiendo a las células de la oxidación que sobre ellas ejercen los radicales libres.

### Ingredientes

- 10 tomates pera
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 5 tomates secos
- 1 puerro
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 500 ml de caldo de pollo
- 200 g de queso fresco batido desnatado 0%
- 1 manojo de albahaca
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

### Preparación de la Crema de tomate

Primero, picamos el ajo, el puerro y la cebolla. Pelamos los tomates pera, les quitamos las semillas y los cortamos en cuadritos. A continuación, en una olla ponemos un poquito de aceite y salteamos el ajo, el puerro y la cebolla. Después, añadimos los tomates secos laminados, el pimentón, los tomates pera, el caldo de pollo, la albahaca entera, y lo cocinamos durante 20 minutos hasta que reduzca.

Después, retiramos el manojo de albahaca y salpimentamos al gusto. Por último, añadimos el queso y lo trituramos muy bien hasta obtener la **crema de tomate**.

Si te gustan las recetas antioxidantes te recomendamos nuestro [Gazpacho de pepino](#), muy bajo en calorías.