

## 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'. Lo trajeron los colonizadores de América, concretamente de 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.

El tomate tiene un color rojo característico

### **Ingredientes**

1 diente de ajo  
1 cebolla  
5 tomates secos  
1 puerro  
1 cucharadita de pimentón dulce  
10 tomates pera  
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, les 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 hasta obtener la **crema de tomate**.

También te recomendamos nuestro [Gazpacho de pepino](#),] muy bajo en calorías.