

Tomate frito fitness. [Bajo en grasa y en sal, 0% de azúcar

Esta es una receta de Tomate frito sencilla pero muy especial, dedicada a todos aquellos que quieren llevar una dieta fitness. O que simplemente desean eliminar de su alimentación el azúcar añadido que llevan muchos productos que compramos en el súper. Comprando la cantidad adecuada de tomates, sale mucha cantidad de tomate frito, y dura hasta una semana en la nevera. El esfuerzo de hacernos nuestra propia salsa de tomate merece mucho la pena. Porque obtenemos todas las virtudes nutricionales de esta verdura pero eliminamos el azúcar añadido que sí contiene el que encontramos en el supermercado, y que tan negativo es para la salud. Preparar esta receta me pone supercontenta, y me hace sentir realmente bien :-)

El Tomate es uno de los mejores alimentos que podemos consumir. Tiene una gran acción antioxidante y frena el envejecimiento de nuestro organismo. Debe su precioso color rojo al licopeno, un pigmento antioxidante, lo que resulta muy bueno para el sistema inmunológico. Esta acción se ve reforzada por la presencia de carotenos y de las vitaminas C y E. Además, contiene vitamina A, muy buena para la vista, y vitaminas del tipo B. Por otro lado, el tomate es rico en potasio y pobre en sodio, así que para los deportistas es fantástico su consumo habitual.

https://guisandorico.com/wp-content/uploads/2017/06/VID_20170525_142324.mp4

En el vídeo podéis ver cómo va quedando la salsa de tomate frito. Hay que ir moviéndolo de vez en cuando.

Ingredientes

2 kg de tomates maduros tipo pera
Sal rosa del Himalaya (al gusto, pero si es muy poca mejor)
4 o 5 dientes de ajo
Albahaca fresca
Aceite de Oliva Virgen Extra (al gusto)

Preparación del Tomate frito fitness

Pelamos todos los tomates y los batimos en una batidora de vaso. En una cazuela ponemos la cantidad mínima de aceite para rehogar un poco los dientes de ajo pelados. Una vez que el aceite se ha aromatizado con los ajos, echamos el tomate batido y le añadimos una pizca de sal rosa del Himalaya. Lo removemos bien a fuego fuerte y lo tapamos con una tapadera porque salpica mucho cuando se calienta. Al poco rato añadimos las hojas de albahaca fresca y removemos de nuevo. Lo tendremos así durante 30 minutos aproximadamente. Hasta que esté lo espeso que deseamos. En todo ese tiempo lo vamos removiendo de vez en cuando.

Además de para preparar unos deliciosos macarrones, esta salsa se la podemos agregar a todo tipo de platos. Yo se la pongo a unas judías verdes naturales o a unas espinacas frescas, aunque también queda fantástico con verduras congeladas. ¡Qué aproveche!