



CONSELL NUTRICIONAL JUNY 2021 EL TOMÀQUET

La millor temporada per consumir tomàquets, és ben entrada la primavera i l'estiu.

La major part del seu pes és aigua, per això té un valor energètic baix.

Al tenir més sucres que la resta de verdures, fa que tingui un sabor lleugerament més dolç i fa que se 'l consideri una FRUITA-HORTALISSA.

El tomàquet "cherry" és petit, fort i aromàtic.
És pot menjar cru o cuit i és molt utilitzat per decorar plats.



El tomàquet de branca és molt saborós i aromàtic i és ple de polpa.
Va molt bé per l'elaboració de salses i gaspatxos.



El tomàquet Montserrat té molt bona textura i el seu sabor és lleugerament dolç. Ideal per fer amanides o per farcir i s'acostumen a tallar a rodanxes.



El tomàquet verd té una polpa consistent i carnosa.
Està al punt, quan comença a envermellir-se.
És per excel·lència el tomàquet de les amanides i generalment és serveix tallat a grills.



PODEM CONSUMIR-LO CRU O CUIT:

CRU (amanides, gaspatxos, pa amb tomàquet...) conservem millor la VITAMINA C.



CUIT i amb un mica d'oli d'oliva (salses de tomàquet, sofregits...) potenciem l'efecte de la provitamina A i del licopè, un antioxidant molt interessant per la nostra salut.

