

JITOMATES CON ALBAHACA

INGREDIENTES

4 PORCIONES

4 jitomate bola chicos

4 rebanadas de queso panela

16 hojas de albahaca

VINAGRETA

¼ de taza de aceite de oliva

2 cucharadas de vinagre de vino

Sal

Pimienta al gusto

Preparación

1. Colocar la parte del tallo de los jitomate hacia abajo en la tabla
2. Con un cuchillo afilado, haz varios cortes como rebanadas sin llegar hasta abajo.
3. Corta el queso panela en pedacitos y colócalos en los espacios junto con las hojas de albahaca.
4. También puedes rebanar los jitomates y formar torres alternándolo con el queso y albahaca.
5. Combina los ingredientes y baña los jitomates justo antes de servir.



Receta cortesía del Instituto Nacional de Cancerología de su libro "Comer bien para sentirte mejor", 2015

ESTA RECETA ESTÁ INDICADA EN CASOS DE:

- PROBLEMAS DE MASTICACIÓN O DIFICULTAD DE DEGLUCIÓN

La albahaca en infusión favorece la digestión, es útil en casos de gastritis, hernia de hiato y gases. Son 15 gramos de hojas frescas en un litro de agua, y beber una taza después de cada comida.

Cálculo nutricional	Por porción
Energía (Kcal)	209
Proteínas (g)	7.1
Grasas o lípidos (g)	18.0
Carbohidratos (g)	2.0
Fibra (g)	2.3
Colesterol (mg)	0.0

Comentario nutricional: Esta receta es muy baja en carbohidratos y contiene buenas cantidades de antioxidantes. Baja en colesterol y rica en grasas cardioprotectoras.

Otras opciones

También puedes cambiar el queso panela por queso de canasta, fresco, mozzarella o bien cambiar el aceite por aguacate.