

Porque la UNAM no se detiene...



Beneficios del jitomate

3 recetas para preparar en casa



Estimadas madres usuarias

En esta época de frío podemos fortalecer nuestro sistema inmunológico incluyendo en nuestras comidas alimentos ricos en vitamina C, como por ejemplo el jitomate. Es por lo anterior y continuando con nuestra comunicación a distancia, que la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación de Nutrición comparten con ustedes los beneficios de este versátil alimento, así como 3 recetas que podemos ofrecer a la familia.

El jitomate

El nombre de este vegetal proviene del náhuatl, *xitomatl* o "tomate con ombligo" y es uno de los alimentos más utilizados en la gastronomía internacional además de ser uno de los cultivos más importantes de México.



Algunas de las variedades más consumidas en nuestro país son:

- **Bola**
- **Saladet**
- **Guaje**
- **Cherry**

Desde el punto de vista botánico el jitomate es considerado un fruto ya que crece desde la flor de la planta y contiene las semillas de la misma en su interior, sin embargo desde el punto de vista culinario se le considera una verdura por que suele utilizarse como ingrediente en infinidad de platillos.

Beneficios para la salud

El jitomate aporta importantes nutrimentos como las vitaminas C, A, B1, B2, minerales como el potasio, calcio, fósforo, sodio, agua y fibra.

Contiene licopenos que le aportan su color rojo característico, que tienen un alto poder antioxidante, protegiendo a las células de nuestro cuerpo del envejecimiento.

Por lo tanto, consumir jitomate nos ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, aportando beneficios al sistema digestivo, cardiovascular y a la salud visual. Además, por su gran versatilidad de sabor, podemos consumirlo tanto crudo como cocido en la alimentación familiar.





Crema de jitomate cherry



INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES:

- 840 g de jitomate cherry
- ½ cebolla troceada
- 3 dientes de ajo
- 3.5 tazas de caldo de res
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- ½ taza de media crema
- Sal y pimienta al gusto
- Queso Oaxaca deshebrado o manchego rallado para decorar.
- Bolillo o baguette para acompañar.



TÉCNICA DE PREPARACIÓN

1. Higienizar los jitomates, la cebolla y el ajo, retirar las partes no comestibles.
2. Precalentar el horno a 200°C.
3. En un recipiente agregar los jitomates cherry, la cebolla, el ajo, el aceite de oliva, y sazonar con vinagre balsámico, sal y pimienta. Mezclar para integrar los ingredientes.
4. Pasar la mezcla de vegetales a una charola para horno y hornear por 25 minutos a 200°C. (Dejar que enfríe un poco).
5. Una vez horneados licuar la mezcla junto con 3.5 tazas de caldo de res. **Se debe tener precaución al licuar si la mezcla está caliente, dejar la tapa de la licuadora sin tapón y sostener con un trapo limpio.**
6. Verter la mezcla licuada en una olla y cocinar a fuego medio. Agregar 1/2 taza de crema para batir y mezclar muy bien. Dejar cocinar unos minutos hasta lograr una consistencia cremosa.
7. Tostar el pan y cortarlo en cuadritos.
8. Servir la crema de jitomate cherry y decorarla con los cuadritos de pan tostado y queso al gusto.



Tortitas de arroz en jitomate



INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES:

- 4 cucharadas de arroz
- 2 piezas de jitomate guaje
- 2 piezas de huevo
- ½ taza de queso añejo rallado
- 1 cucharada copeteada de harina de trigo
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharadita de epazote
- 1 cucharada de aceite
- sal para sazonar
- ajo para sazonar



TÉCNICA DE PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la cebolla y el ajo, quitar las partes no comestibles, licuar con poca agua y reservar.
2. Lavar y desinfectar el epazote quitar las partes no comestibles y picar finamente. Reservar.
3. Limpiar el arroz, enjuagar y colocar en una cacerola, añadir el ajo con la cebolla molidos, y adicionar un poco de agua o caldo de verduras o pollo y cocinar a vapor hasta que suavice y esté seco. Dejar enfriar.
4. Rallar el queso y añadir al arroz junto con la harina, el huevo y el epazote e integrar hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Con las manos limpias, formar las tortitas de arroz.
6. En una sartén calentar el aceite colocar las tortitas y dorar por ambos lados.

Para el caldillo:

7. Lavar el jitomate y retirar las partes no comestibles.
8. Cocer el jitomate con ajo y cebolla con poca agua, licuar, colar y freír este puré, adicionar un poco de caldo o agua y sazonar con poca sal.
9. Servir la tortita de arroz y agregar el caldillo de jitomate.

Peneques con queso en caldillo de jitomate



INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES:

- 4 piezas de tortilla
- 160 gramos de queso panela (en 4 rebanadas)
- 3 piezas de jitomate
- 2 cucharadas de harina
- 3 cucharadas de aceite
- ¼ de cebolla chica
- Sal para sazonar



TÉCNICA DE PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar el jitomate, la cebolla y el ajo, retirar las partes no comestibles.
2. Licuar el jitomate con la cebolla y el ajo y colar.
3. En una cacerola colocar una cucharadita de aceite, y el jitomate licuado, cocinar y sazonar con sal al gusto, adicionar un poco de agua y dejar hervir cuidando la consistencia del caldillo.
4. Cortar queso en 4 rebanadas del mismo tamaño.
5. Partir los huevos y separar la clara de la yema, batir a punto de turrón la clara e incorporar la yema en movimientos envolventes.
6. Rellenar las tortillas con el queso formando una quesadilla colocando un palillo para evitar que se desdoble la tortilla, posteriormente enharinar cada una de las piezas.
7. Capear las quesadillas con el huevo batido y colocar en sartén con aceite caliente, cocer por ambos lados escurrir y colocar en papel adsorbente para retirar el exceso de aceite.
8. ¡Retirar el palillo!
9. Salsear los peneques con el caldillo de jitomate y servir.