

El Tomate

Contiene licopeno, pigmento natural que puede ayudar a prevenir el cáncer

Receta cortesía de A la Mesa



Tomatitos rostizados

(Rinde 4 porciones)

- 1 libra de tomates cherry o tipo uva
- 2 dientes de ajo picadito
- 2 ramitas de tomillo fresco, deshojadas
- Sal y pimienta Rey
- 1/2 taza de aceite de oliva Arte Oliva

Alimentarse bien...
es prevenir

Preparación

- Coloque los tomates en una bandeja para hornear.
- Rocíe con el ajo y el tomillo.
- Sazone con sal y pimienta.
- Rocíe con el aceite de oliva y hornee a 375°F por 1-1/2 hora.



Propiedades del Tomate

- Fuente de betacarotenos, potasio, vitamina C y E.
- El licopeno, pigmento natural que le da el color al tomate, puede ayudar a prevenir el cáncer y reducir así el daño que producen los radicales libres.



Apoya a Fundacáncer y al medio ambiente.



Comprando tu bolsa reutilizable de la cinta rosada. Todo lo recaudado será donado al programa *Prevención con Solución.*

GRUPO **REY**

REY
Flaco... Siempre Flaco.

ROMERO
donde lo ama primero.

PROFE
confía

El Tomate

Contiene licopeno, pigmento natural que puede ayudar a prevenir el cáncer

Receta cortesía de A la Mesa



Ensalada de tomate cherry, maíz y queso

(Rinde 4 porciones)

- 2 tazas de tomate cherry
- 1/4 libra de queso amarillo en un bloque
- 1 lata pequeña de maíz en grano escurrido
- 2 cdas. de aceite de oliva Arte Oliva
- 1 cda. de jugo de limón
- Sal y pimienta Rey
- agua escurrida del maíz

Alimentarse bien...
es prevenir

Preparación

- Lave bien los tomates y con un cuchillo corte por la mitad.
- Corte el queso en cuadritos.
- Mezcle los tomates con el maíz y el queso, apenas revolviendo para que no se desbaraten los tomates.
- En un tazón aparte mezcle el resto de los ingredientes y revuelva para obtener una vinagreta.
- Vierta sobre la mezcla anterior y refrigere hasta el momento de servir.



Propiedades del Tomate

- Fuente de betacarotenos, potasio, vitamina C y E.
- El licopeno, pigmento natural que le da el color al tomate, puede ayudar a prevenir el cáncer y reducir así el daño que producen los radicales libres.



Apoya a Fundacáncer y al medio ambiente.



Comprando tu bolsa reutilizable de la cinta rosada. Todo lo recaudado será donado al programa *Prevención con Solución.*

GRUPO **REY**

REY
Flaco... Siempre Flaco.

ROAHERO
desde 10 años primario.

PreMe
confía

El Tomate

Contiene licopeno, pigmento natural que puede ayudar a prevenir el cáncer

Receta cortesía de A la Mesa



Ensalada de coliflor y tomate

(Rinde 4 porciones)

- 1 coliflor mediana
- 3 tomates
- 1/2 taza de mayonesa
- 2 cda. de vinagre
- 1 cda. de agua
- 1 cda. de azúcar
- Sal y pimienta Rey al gusto

Alimentarse bien...
es prevenir

Preparación

- Cocine la coliflor en poca agua con sal hasta que esté al dente.
- Retire, pase por agua fría y pique en flores pequeñas.
- Lave los tomates y pique en cuadros.
- Prepare la vinagreta con el resto de los ingredientes y se vierte sobre los vegetales que se han mezclado previamente.

Propiedades del Tomate

- Fuente de betacarotenos, potasio, vitamina C y E.
- El licopeno, pigmento natural que le da el color al tomate, puede ayudar a prevenir el cáncer y reducir así el daño que producen los radicales libres.



Apoya a Fundacáncer y al medio ambiente.



Comprando tu bolsa reutilizable de la cinta rosada. Todo lo recaudado será donado al programa *Prevención con Solución.*

GRUPO **REY**

REY
Flaco... Siempre Flaco.

ROMERO
dónde tú eres primero.

PREMIOS
confía