

Tartar de tomate rosa y aguacate



El tomate rosa con forma irregular y piel fina es "feo" pero con un sabor auténtico a tomate "tradicional" y un toque dulce. Esta receta se puede preparar con cualquier tipo de tomate pero hemos elegido este porque es más carnoso y no suelta tanto jugo al trocearlo.

Son muchas las propiedades del tomate. Fundamentalmente contiene [vitaminas](#) (A, C y K), [minerales](#) (potasio, [hierro](#)) y licopeno, una sustancia con grandes propiedades para la salud.

El aguacate es un fruto de consistencia cremosa y sabor suave, rico en [grasas](#) (aunque [buenas](#)), fibra, [calcio](#), potasio, ácido fólico y vitaminas (A, C, B, E, K).

Mostramos una manera diferente y atractiva de ofrecerlos a los niños. Acompañado de unos trozos de [atún](#) en aceite tendremos una cena completa.

¿Qué necesito?

- 1 aguacate grande o 2 pequeños maduros.
- 2 tomates rosas medianos o uno grande.
- Media cebolleta.
- Brotes de soja.
- Sal.
- Unas gotas de zumo de limón.

- Aceite de oliva virgen extra.
- Vinagre balsámico (opcional).

¿Cómo lo preparo?

Lavar los tomates y quitarles la parte central y las zonas "feas". Igualmente, con un cuchillo bien afilado, cortar a cuadraditos. Salar y mover. El tomate rosa no hay que pelarlo, pero si se utiliza otro tipo de tomate o se desea una textura más blandita, pueden pelarse. Picar muy fina la cebolleta y añadirla al tomate.

Partimos el aguacate por la mitad y eliminamos el hueso. Con una cuchara grande separamos la pulpa de la piel. Troceamos a cuadritos, ponemos un poco de sal y se agregan unas gotas de zumo de limón (para que no se oscurezca). Si el aguacate es muy maduro puede quedar más triturado, no importa.

Si disponemos de un aro de emplatar queda más atractivo aunque no es necesario, el sabor es el mismo. Colocamos primero el tomate con la cebolleta y encima el aguacate. Puede adornarse con unos brotes de soja (en mi caso he puesto brotes de rábano).

A la hora de comer se añade la vinagreta: vinagre balsámico y aceite de oliva. Luego..... a mezclar !!!

*** Niños a partir de 7-8 meses**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)
Decálogo de la alimentación
