

Julio: descubre los tomates y la sandía

La fruta de proximidad y temporada conserva todas sus propiedades nutritivas y nos ofrecen su mejor sabor.

En julio, descubre las virtudes alimenticias de los TOMATES y la SANDÍA. Y las recetas fáciles y equilibradas que os ofrece nuestra web.



TOMATE:

Contiene más del 90 por ciento de [agua](#) en su composición. Muy bajo contenido energético ya que aporta alrededor de 22 calorías por 100 gramos. Rico en [fibra](#). Contiene gran cantidad de [vitaminas](#) destacando la provitamina A, Vitamina C, Vitamina K y Vitamina E. Rico en potasio y fósforo. También aporta hierro. El alto contenido en licopeno le proporciona una alta concentración de **antioxidantes**. Su sabor ligeramente dulce es debido a su contenido en azúcares y ácido glutámico que le dotaría de **sabor "umami"**, conocido como el quinto sabor o sabor delicioso.



SANDÍA:

Contiene más de un 90 por ciento de su peso de [agua](#), siendo la fruta que más agua contiene. Cada 100 gramos sólo contiene alrededor de 30 kilocalorías. Lo más destacable en su composición es su contenido en **carotenoides** sin actividad provitáminica entre los que destaca el licopeno, un gran **antioxidante**. Aporta [Vitamina A](#), [Vitamina C](#) y [Vitamina B6](#). También contiene **calcio e hierro**.

Nuestras Recetas:

- [Pudin de sandía](#)
- [Quiché de tomates cherry y espinacas](#)
- [Sorbete de sandía saludable](#)
- [Bruschetta de tomate y albahaca](#)
- [Ensalada de berenjenas y mozzarella.](#)
- [Gazpacho andaluz](#)
- [Pasta con berenjenas y tomate.](#)
- [Salmorejo cordobés](#)
- [Salsa de tomate casera](#)
- [Tartar de tomate rosa y aguacate.](#)

Autor/es:

- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.
- [Carmen de la Torre Cecilia](#). Pediatra. Centro de Salud 'Santa Rosa'. Córdoba
- [Teresa Cenarro Guerrero](#). Pediatra.. Centro de Salud “Ruiseñores”. Zaragoza.


