

Coulis de Tomate

Salsas y aderezos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
55 min	10	100g

INGREDIENTES

- 4 tomates
- 1 cda. de azúcar
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1/2 cda. de sal
- 3 dientes de ajo
- Tomillo y romero (1 rama de cada uno)
- 3 tazas de caldo de verduras

PREPARACIÓN

1. Colocar la cebolla en una olla con el aceite de oliva y llevar a fuego suave hasta que esté tierna.
2. Incorporar los tomates (en cuartos) con su cáscara, el ajo y las ramitas de romero y tomillo.
3. Mezclar todos los ingredientes y añadir el caldo. Tapar y cocinar durante 40 minutos o hasta que el tomate no esté ácido.
4. Una vez fuera del fuego, colar y guardar en el refrigerador.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS NUTRICIONALES DE ESTE COULIS GOURMET:

? TOMATES:

- Licopeno, poderoso antioxidante que protege contra cáncer y enfermedades cardiovasculares
- Vitamina C para fortalecer sistema inmunológico y síntesis de colágeno
- Potasio para regular presión arterial y función cardíaca
- Folato esencial para síntesis de ADN y formación de glóbulos rojos
- Vitamina K para coagulación sanguínea y salud ósea
- Flavonoides con propiedades antiinflamatorias
- Betacarotenos que se convierten en vitamina A
- Bajo en calorías pero rico en agua y nutrientes

? CEBOLLA:

- Quercetina, flavonoide con potentes propiedades antiinflamatorias
- Compuestos sulfurados que protegen el sistema cardiovascular
- Prebióticos naturales que nutren bacterias beneficiosas intestinales
- Vitamina C y cromo para metabolismo de glucosa
- Propiedades antimicrobianas y antibacterianas
- Ayuda a reducir colesterol LDL y triglicéridos

? AJO:

- Alicina con propiedades antimicrobianas, antivirales y antifúngicas
- Fortalece el sistema inmunológico naturalmente
- Ayuda a reducir presión arterial y colesterol
- Propiedades anticoagulantes que mejoran circulación
- Compuestos azufrados que protegen contra enfermedades crónicas
- Selenio y manganeso antioxidantes

? TOMILLO:

- Timol, compuesto con propiedades antisépticas y expectorantes
- Antioxidantes que protegen células del daño oxidativo
- Propiedades antibacterianas y antifúngicas naturales
- Vitamina C y hierro para energía e inmunidad
- Ayuda a la digestión y reduce inflamación
- Tradicionalmente usado para problemas respiratorios

? ROMERO:

- Ácido rosmarínico con potentes propiedades antioxidantes
- Mejora circulación sanguínea y función cognitiva
- Propiedades antiinflamatorias y neuroprotectoras
- Ayuda a preservar la memoria y concentración
- Compuestos que pueden proteger contra deterioro neurológico
- Hierro, calcio y vitamina B6

? ACEITE DE OLIVA:

- Grasas monoinsaturadas beneficiosas para el corazón
- Vitamina E antioxidante que protege membranas celulares
- Polifenoles con propiedades antiinflamatorias
- Oleocantal, compuesto similar al ibuprofeno natural
- Ayuda a la absorción de vitaminas liposolubles
- Protege contra enfermedades neurodegenerativas

? AZÚCAR (cantidad mínima):

- Equilibra la acidez natural del tomate
- Realza los sabores naturales sin dominar
- Ayuda a caramelizar ligeramente los vegetales
- Aporta energía rápida en pequeñas cantidades

? CALDO DE VERDURAS:

- Minerales y vitaminas extraídos de múltiples vegetales
- Hidratación adicional sin calorías vacías
- Electrolitos naturales para equilibrio hídrico
- Base aromática que concentra sabores
- Puede contener calcio, magnesio y potasio

BENEFICIOS DEL COULIS COMO TÉCNICA CULINARIA:

- Concentra nutrientes al reducir agua por cocción lenta
- Elimina acidez excesiva manteniendo nutrientes
- Textura suave facilita digestión y absorción
- Base versátil sin conservantes artificiales
- Método tradicional francés que preserva sabores auténticos

VENTAJAS NUTRICIONALES COMBINADAS:

- Antioxidantes múltiples que trabajan sinérgicamente
- Antiinflamatorio natural sin medicamentos
- Fortalece sistema inmunológico de forma integral
- Mejora salud cardiovascular significativamente
- Apoya función cerebral y memoria
- Favorece digestión y salud intestinal
- Hidrata mientras nutre

IDEAL PARA:

- Base de salsas gourmet sin conservantes
- Personas con problemas digestivos (suave y colado)
- Dietas antiinflamatorias y antioxidantes
- Control de peso (bajo en calorías, alto en sabor)
- Cocina mediterránea saludable
- Preparaciones culinarias profesionales

USOS CULINARIOS RECOMENDADOS:

- Base para salsas de pasta y pizzas
- Coulis para platos de pescado y carne
- Sopa base concentrada (diluir con más caldo)

- Aderezo para verduras asadas
- Marinada para proteínas
- Base para guisos y estofados
- Salsa para huevos y tortillas

COMPARACIÓN CON SALSAS COMERCIALES:

- Sin conservantes artificiales ni aditivos
- Menor contenido de sodio
- Mayor concentración de licopeno
- Sin azúcares añadidos excesivos
- Frescura y sabor superior
- Control total de ingredientes
- Más económico a largo plazo

PROPIEDADES MEDICINALES TRADICIONALES:

- Digestivo natural por hierbas aromáticas
- Expectorante suave por tomillo
- Circulatorio por romero y ajo
- Antiinflamatorio por múltiples compuestos
- Alcalinizante por vegetales cocidos

Este coulis de tomate es mucho más que una simple salsa: es una concentración de beneficios nutricionales y sabores auténticos que eleva cualquier plato mientras nutre profundamente el organismo.

CONSEJOS DE CONSERVACIÓN:

- Refrigerar hasta 1 semana en recipiente hermético
- Congelar en porciones hasta 6 meses
- Esterilizar frascos para conservar por meses
- Cubrir con capa de aceite para mayor conservación
- No recalentar más de una vez

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/05/2026 desde <https://comericohoy.com>