

# Dip de Queso de Cabra, Tomate Deshidratado y Albahaca

Salsas y aderezos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	30	15g

## INGREDIENTES

- 250 g de queso de cabra
- 1 taza de hojitas de albahaca
- 1/2 taza de crema vegetal
- 1/2 taza de tomates deshidratados
- 1 tomate cherry para decorar
- Alternativa al tomate deshidratado:
- 3 tomates frescos para hornear 40 minutos

## PREPARACIÓN

1. Hidratar los tomates deshidratados, al menos, durante 4 horas.
2. Procesar todos los ingredientes hasta lograr una crema suave.
3. Condimentar a gusto y servir con unas hojitas de albahaca y un tomatito cherry.

Alternativa con tomates frescos:

Poner en la chapa del horno 3 tomates y hornear durante 40 minutos, luego usar en lugar de los deshidratados.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### BENEFICIOS NUTRICIONALES DE ESTE DIP GOURMET:

#### ? QUESO DE CABRA:

- Proteínas completas de alta calidad biológica
- Más fácil de digerir que quesos de vaca (menor caseína A1)
- Rico en calcio biodisponible para huesos y dientes fuertes
- Vitamina A para salud ocular y sistema inmunológico
- Vitaminas del complejo B (B2, B12) para energía y función nerviosa
- Fósforo para metabolismo energético y salud ósea
- Potasio para equilibrio electrolítico y presión arterial
- Ácidos grasos de cadena media de fácil absorción
- Probióticos naturales beneficiosos para flora intestinal
- Menor contenido de lactosa que lácteos de vaca

#### ? ALBAHACA:

- Eugenol, compuesto con propiedades antiinflamatorias y antibacterianas
- Antioxidantes flavonoides (orientin y vicenin) que protegen células
- Vitamina K esencial para coagulación sanguínea y salud ósea
- Vitamina A (betacarotenos) para visión y piel saludable
- Hierro para transporte de oxígeno y prevención de anemia
- Magnesio para función muscular y nerviosa
- Aceites esenciales con propiedades adaptógenas anti-estrés
- Compuestos volátiles que estimulan digestión
- Tradicionalmente usada para calmar sistema nervioso

#### ? TOMATES DESHIDRATADOS:

- Licopeno concentrado (hasta 10 veces más que tomates frescos)
- Potente antioxidante que protege contra cáncer y enfermedades cardiovasculares
- Vitamina C concentrada para síntesis de colágeno
- Potasio para salud cardíaca y control de presión arterial
- Folato esencial para síntesis de ADN y formación de glóbulos rojos
- Umami natural intenso que realza sabores
- Fibra concentrada para salud digestiva
- Minerales concentrados por proceso de deshidratación
- Mayor vida útil y facilidad de almacenamiento

#### ? CREMA VEGETAL:

- Grasas vegetales más ligeras que cremas lácteas
- Libre de colesterol y lactosa
- Aporta cremosidad sin exceso de grasas saturadas
- Puede contener vitaminas añadidas (A, D, E)
- Más fácil digestión para personas sensibles
- Menor impacto ambiental que lácteos

### ? TOMATE CHERRY:

- Vitamina C fresca y bioactiva
- Antioxidantes variados en forma concentrada
- Sabor dulce natural que equilibra el dip
- Hidratación adicional
- Color vibrante para presentación atractiva

### BENEFICIOS ÚNICOS DE LA COMBINACIÓN:

- Perfil proteico completo del queso de cabra
- Antioxidantes sinérgicos de tomates y albahaca
- Digestibilidad mejorada por ingredientes naturales
- Sabores mediterráneos auténticos y sofisticados
- Textura cremosa sin exceso de grasas pesadas

### VENTAJAS NUTRICIONALES ESPECIALES:

- Rico en calcio de fácil absorción
- Proteínas de alto valor biológico
- Antioxidantes múltiples que trabajan en sinergia
- Menor contenido de lactosa que dips lácteos tradicionales
- Probióticos naturales del queso de cabra fermentado
- Grasas saludables que facilitan absorción de vitaminas

### PROPIEDADES MEDICINALES TRADICIONALES:

- Albahaca: calmante digestivo y anti-estrés natural
- Queso de cabra: más tolerable para estómagos sensibles
- Tomates: protección cardiovascular por licopeno
- Combinación antiinflamatoria natural

### IDEAL PARA:

- Aperitivos gourmet y reuniones especiales
- Personas con intolerancia a lácteos de vaca
- Dietas mediterráneas y saludables
- Quienes buscan proteínas de calidad
- Amantes de sabores sofisticados
- Nutrición deportiva (proteínas + [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes"))

### USOS CULINARIOS RECOMENDADOS:

- Dip para vegetales crudos (zanahoria, apio, pepino)
- Untable para crackers integrales y pan artesanal
- Relleno para canapés y bruschetas
- Aderezo para ensaladas tibias
- Salsa para pasta y ñoquis
- Base para pizzas gourmet
- Acompañamiento para carnes blancas

### COMPARACIÓN CON DIPS COMERCIALES:

- Sin conservantes artificiales ni aditivos

- Ingredientes frescos y de calidad superior
- Mayor concentración de antioxidantes naturales
- Menos sodio que versiones procesadas
- Sabor auténtico mediterráneo
- Control total de ingredientes y calidad

#### BENEFICIOS PARA LA SALUD CARDIOVASCULAR:

- Licopeno concentrado protege arterias
- Grasas monoinsaturadas beneficiosas
- Potasio natural para presión arterial
- Antioxidantes que reducen inflamación
- Proteínas que ayudan a mantener peso saludable

#### PROPIEDADES DIGESTIVAS:

- Queso de cabra más fácil de digerir
- Albahaca estimula función digestiva
- Probióticos naturales del queso fermentado
- Fibra de tomates para tránsito intestinal
- Enzimas naturales que facilitan absorción

Este dip representa la perfecta fusión entre sabor gourmet y nutrición funcional, combinando la tradición culinaria mediterránea con beneficios científicamente comprobados para la salud.

#### CONSEJOS DE CONSERVACIÓN:

- Refrigerar en recipiente hermético hasta 1 semana
- Consumir preferiblemente dentro de 3-4 días
- No congelar (se altera textura del queso)
- Servir a temperatura ambiente para mejor sabor
- Cubrir superficie con film para evitar oxidación

#### CONSEJOS DE PREPARACIÓN:

- Usar queso de cabra fresco para mejor textura
- Hidratar tomates en agua tibia para acelerar proceso
- Albahaca fresca da mejor sabor que seca
- Procesar gradualmente para textura perfecta

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/05/2026 desde <https://comericohoy.com>