TOMATE PICADO

1 raciones | 5 min | Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
82 kcal	2 g
Grasas	Carbohidratos
5 g	7 g
Fibra	Sal
3 g	1 g

Ingredientes

- 200 g de tomate
- 5 g de aceite de oliva
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Lavar el tomate bajo agua fría.
2. Secar el tomate con papel de cocina.
3. Cortar el tomate en dados de tamaño similar.
4. Colocar el tomate en un bol.
5. Añadir aceite de oliva.
6. Incorporar sal al gusto.
7. Mezclar suavemente antes de servir.

Consejos

- Usa un tomate maduro y firme (tipo pera o rama) para que el dado quede jugoso pero con buena textura.
- Corta los dados del mismo tamaño para que el aliño se reparta mejor y el bocado sea más equilibrado.
- Enfría el tomate 10 minutos antes de servir si lo quieres más refrescante (sin cambiar ingredientes).
- Ajusta la cantidad de sal al final, justo antes de servir, para evitar que suelte demasiada agua.
- Si lo preparas con antelación, mezcla el aceite y la sal en el momento de comer para mantener el aspecto “recién hecho”.