



Instituto Nacional de Innovación y  
Transferencia en Tecnología Agropecuaria



sector  
AGRO  
ALIMENTARIO

# RECETARIO DE TOMATE

## *Solanum lycopersicum*



UNIÓN EUROPEA



Programa Regional de Investigación e Innovación por Cadenas de Valor Agrícola (UE/IICA)

*Innovación para la seguridad alimentaria  
y nutricional en Centroamérica y Panamá*





Instituto Nacional de Innovación y  
Transferencia en Tecnología Agropecuaria



sector  
AGRO  
ALIMENTARIO

# RECETARIO DE TOMATE

## *Solanum lycopersicum*

**Compilado por:**  
Julieta Guzmán Masís

2017



UNIÓN EUROPEA



Programa Regional de Investigación e Innovación por Cadenas de Valor Agrícola (UE/IICA)

*Innovación para la seguridad alimentaria  
y nutricional en Centroamérica y Panamá*



# PRESENTACIÓN

El Programa Regional de Investigación e Innovación por Cadenas de Valor Agrícola (PRIICA), administrado por el Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA) y el cual contó con el financiamiento de la Unión Europea (UE), apoyó a que representantes de las principales regiones productoras de tomate de Costa Rica conformaran un consorcio para impulsar innovaciones tecnológicas que buscan mejorar la competitividad y la agregación de valor en toda la cadena de tomate, siendo el Instituto Nacional de Innovación y Transferencia en Tecnología Agropecuaria (INTA) el ente ejecutor y facilitador de la generación de las tecnologías. En el marco del consorcio de tomate, uno de los resultados es esta recopilación de recetas a base de tomate. Este documento “Recetario de Tomate” pretende incentivar el consumo de tomate por parte de los costarricenses por sus bondades en la seguridad alimentaria y nutricional y su importancia en la agricultura familiar.



# IMPORTANCIA DEL TOMATE PARA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL Y LA AGRICULTURA FAMILIAR

El tomate (*Solanum lycopersicum*), clasificado como una hortaliza, es una planta cultivada originaria de Mesoamérica, de la cual existe evidencia histórica de su cultivo en México desde antes de la conquista (León 2000). De ahí que esté tan presente en las preparaciones más tradicionales de nuestros países y que sea común encontrar algunas variedades criollas y silvestres en nuestro medio.

Existe una amplia variedad de tomates, que van desde los pequeños, tipo tomatillo, pasando por otros más grandes -unos jugosos otros no tanto-, hasta llegar al tomate de árbol o de palo. Encontramos también variedades mejoradas y adaptadas.

Este versátil alimento se ha constituido en uno de los principales legados de América a la diversidad alimentaria y a la gastronomía del mundo, y por lo tanto ha mantenido una importancia en la actividad productiva y de exportación en nuestra región.

El tomate es muy rico en vitamina C, la cual eleva las defensas del organismo, aumentando su resistencia contra las infecciones y las enfermedades. Esta vitamina también contribuye con la formación del colágeno, y actúa incrementando la absorción del hierro vegetal. Por ello la importancia de comer tomate crudo y recién cortado (pues la vitamina C se destruye con el calor y con el aire) a la misma vez que comemos frijoles, lentejas, cubaces, garbanzos u otras leguminosas.

Otro componente importante del tomate es un tipo de carotenoide llamado licopeno, que es el encargado del color rojo del tomate maduro. El licopeno tiene la virtud de mantener sus propiedades antioxidantes aún después de cocinar o procesar el tomate, aumentando más bien su actividad, por ejemplo, en las salsas de tomate especialmente naturales y con cierto contenido de grasa. La importancia del licopeno es “que no presenta toxicidad y posee efectos antioxidantes, antiinflamatorios y quimioterapéuticos sobre las enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas y algunos tipos de cáncer” (Cruz *et al.* 2013). Por ello el consumo de tomate en una cantidad suficiente durante el día se considera como una medida preventiva y terapéutica. Se ha demostrado que el jugo de tomate reduce la inflamación en mujeres con sobrepeso y obesidad. Por lo tanto, el aumento de la ingesta de tomate puede reducir (gracias a los efectos del licopeno) el riesgo de procesos inflamatorios frecuentes en las enfermedades cardiovasculares y la diabetes, tan comunes en nuestra población, y que están asociadas con la obesidad. Estas mujeres lograron buenos resultados con un consumo de 330 ml diarios de jugo de tomate cocinado (Ghavipour *et al.* 2013).

Investigaciones realizadas en Japón han demostrado que los tomates tienen un efecto antitrombótico, evitando la formación de trombos o coágulos (Yamamoto *et al.* 2003). También se reconoce al tomate por su alto contenido de flavanonas, que son sustancias flavonoides antioxidantes con importante efecto preventivo de las enfermedades cardiovasculares: protegen las paredes de las arterias, evitan la formación de placas de grasa y la inflamación de los vasos sanguíneos, además de ayudar a controlar el contenido de grasas en la sangre (Quiñones *et al.* 2012).



En cuanto al aporte en minerales, el tomate contiene una cantidad apreciable de potasio, el cual cumple funciones muy importantes en el organismo, pues interviene en el metabolismo energético, en la contracción muscular, en la transmisión del impulso nervioso y en el funcionamiento de las glándulas endocrinas. Numerosos estudios han demostrado que un buen consumo de potasio previene la hipertensión arterial y los accidentes cerebrovasculares (embolias, derrames, infartos). Este elemento es muy importante para las personas que viven en lugares calientes o que realizan mucha actividad física, pues este mineral se pierde a través del sudor. Así el tomate es un excelente recurso alimentario para reponer el potasio perdido.

Un dato interesante es que es importante consumir el tomate maduro, especialmente el madurado naturalmente, ya que el tomate verde contiene apreciables cantidades de una sustancia que ha sido considerada como tóxica, llamada tomatina, que es un tipo de solanina. Esta sustancia es neutralizada si el tomate verde se cocina. Sin embargo, en los últimos tiempos esta sustancia ha ocupado el interés de algunos investigadores, que han planteado la posibilidad de que la tomatina más bien actúe en el organismo humano con un efecto antibiótico y formador de músculo.

Como podemos apreciar, el tomate posee múltiples virtudes y su fácil acceso tanto en la huerta para autoconsumo como en el mercado, permite que tengamos a la mano un alimento que, además de ofrecernos sus nutrientes, nos contribuye en la prevención de distintos padecimientos.



# RECETAS

## A BASE DE TOMATE



## SOPA DE TOMATE

### Ingredientes

- 6 Tomates medianos
- 3 Dientes de ajo
- 1/2 Cebolla
- 1 Barra de queso rallado
- 1 Aguacate
- 1 Pisca de sal y pimienta
- 2 Chiles dulces
- 8 Tortillas cortadas en tiras y fritas
- 8 Tazas de caldo de pollo
- 1 Pechuga de pollo desmenuzada
- 4 Cucharadas de aceite

## Preparación

Se colocan los tomates en una olla, se cubren con agua y se deja que hiervan. Cocine a fuego medio hasta que los tomates estén suaves, entre 5 y 8 minutos, licuar los tomates junto con la cebolla y los ajos

Caliente una cucharada de aceite en una olla a fuego medio y vierta la mezcla anterior. Cocine hasta que se sazone y reseque. Agregue el caldo, la sal, el pollo y deje que suelte. Hierba a fuego suave durante 3 minutos más. Mientras la sopa se va haciendo caliente un sartén con aceite y dore los chiles cuidando que no se quemem. Sirva la sopa y adorne con chile, tiritas de tortilla fritas, trozos de aguacate y queso.

**Elaborado por.**  
Sandra Barquero R



## TORTILLA DE TOMATE Y ALBAHACA

### Ingredientes

- 1/2 Taza de aceite
- 1 Chile morrón rojo
- Tomates cherry al gusto
- 2 Cucharadas de perejil y ajo picados
- 1 Cebolla
- 5 Hojitas de albahaca fresca
- 6 Huevos
- Sal y pimienta

## Preparación

Se coloca al fuego en un sartén el aceite, la cebolla picada y el chile morrón, los tomates pelados sin semillas y picados. Se agrega el perejil y el ajo picados y se cocinan durante 10 minutos aproximadamente., incorporamos las hojas de albahaca y dejamos unos minutos más. Se condimenta con sal y pimienta, luego se batien los huevos y se agregan los tomates, se forma una tortilla en un sartén con aceite y se da vuelta, se cocina por unos minutos y se sirve enseguida.

**Elaborado por:**  
Sandra Barquero R



## MOUSE DE TOMATE

### Ingredientes

- 1/2 Taza de chile dulce rojo
- 500 g Tomates pelados y picados
- 1 Cucharadita de paprika o aji de color
- 2 Cucharadas de gelatina sin sabor remojadas en 1/2 de caldo de verduras
- 1 Taza de crema dulce
- Sal y pimienta

### Para la salsa

- 1/2 Taza de mayonesa light
- 1 Cucharadita de mostaza preparada
- Sal y pimienta
- Tomates cherry para decorar
- Lechuga para servir



## Preparación

En la licuadora o procesador, moler los tomates y el chile dulce, colar en un recipiente y sazonar con paprika o aji de color, sal y pimienta reservar.

Disolver la gelatina en baño de maría y agregar la mezcla de tomate reservada.

En un recipiente y sobre otro con agua con hielo, batir la crema hasta que este firme. Agregar el resto de ingredientes con movimientos envolventes. Aceitar un molde y verter la mezcla de tomate y refrigerar hasta cuajar.

Preparación de la salsa: en un recipiente mezclar todos los ingredientes se puede agregar 1-2 cucharadas de agua. Desmoldar el mousse y decorar con los tomates cherry, servir con la salsa y hojas de lechuga.

**Elaborado por:**  
Sandra Barquero R



## MERMELADA DE TOMATE

### Ingredientes

- 1 kg Tomates pelados y sin semillas
- 250 g Azúcar moreno
- 250 g Azúcar blanca (de la normal)
- Zumo de 1 limón (unos 50 ml o 5 cucharadas)

## Preparación

Pelar y quitar las semillas a los tomates. Cuando tengas los tomates pelados córtalos en trozos muy pequeños. No los ralle ni tritures el tomate, hazlo a cuchillo, así conseguimos que queden trozos muy pequeños pero sin destruir toda la pulpa.

Ahora pesa el tomate, si tenemos 1 kg de tomates pelados añadimos 500 gramos de azúcar (la mitad de su peso). Si tenemos más o menos cantidad de tomate pues rectificamos la cantidad de azúcar que debe ser la mitad del peso del tomate. Para que la mermelada tenga un sabor más rico repartiremos esa cantidad de azúcar entre azúcar moreno y azúcar blanca . Para medio kilo de tomates sería 125 gramos de azúcar blanca (5 cucharadas ) y 125 gramos de azúcar moreno (9 cucharadas ).

Mezcle bien el tomate con el azúcar y deja en reposo 30 minutos para que el azúcar se vaya disolviendo con el agua que irá soltando el tomate.

Pasado este tiempo pon el tomate con el azúcar en una olla alta o de buen fondo para evitar un poco de las salpicaduras. Añade el zumo de medio limón y pon a fuego medio durante 10 minutos. Si se forma espuma en la superficie quítala con una espumadera.

Luego sube el fuego para que la mezcla hierva y se sigue removiendo constantemente para que no nos salte el tomate durante 5 minutos.

Ahora deja a fuego bajo hasta que la conserva tenga la consistencia adecuada pero cuando quede muy poquito líquido suelto la mermelada ya estará lista. No dejes la mezcla totalmente+ **TOTALMENTE SECA**, pues después cuando se enfría quedará demasiado seca, incluso puede quedar dura. Si tienes un termómetro de azúcar la temperatura que debe alcanzar la mermelada es de 105°C.

Cuando la mermelada esté lista aparta del fuego y deja que se enfríe un poco. Luego mete en un frasco esterilizado llenándolo hasta casi el borde y cierra herméticamente.



## QUEQUE DE TOMATE

### Ingredientes para 6-8 personas

- 180 ml Leche
- 150 ml Aceite
- 4 Huevos
- 380 g Harina
- 360 g Azúcar
- 200 g Mermelada de tomate

## **Preparación**

Batir los huevos con el azúcar hasta doblar su volumen. Añadir la leche, el aceite y posteriormente la harina con el polvo de hornear, mezclando suavemente para evitar que se bajen los huevos. Añadir la mermelada de tomate.

En un molde engrasado y enharinado se coloca la masa del queque. Hornear a 170 °C durante al menos 30-40 minutos dependiendo del diámetro del molde. Sacar del horno y espolvorear con azúcar glass si se desea.



## CREMA DE TOMATE

### Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 Cebolla troceada
- 2 kg Tomate rojo maduro partidos en cuartos
- 1 Copita de vino dulce
- 2 Cucharaditas de azúcar
- Sal y pimienta al gusto
- Hojas de albahaca al gusto
- 2 Ajos triturados

## Preparación

En un recipiente grande a fuego medio caliente el aceite, añada la cebolla troceada hasta que empiece a estar blanda durante 6 minutos y luego agregue los ajos. Añada los tomates, el vino dulce con un poco de azúcar, cocine todo hasta que se vaya convirtiendo en un puré (aproximadamente 15 minutos). Vierta el puré en la batidora y trabaje hasta formar la crema, puede prepararse para servir caliente o fría. Añada la sal y la pimienta, sirva con unas hojas de albahaca picadas encima.

**Elaborado por:**  
Sthepanie Quirós C



## TOMATES EMPANIZADOS

### Ingredientes

- 1 Tomate
- 1 Taza de harina de maíz amarillo (polenta)
- 1 Huevo
- Sal al gusto
- 1 Taza de aceite vegetal
- 2 Dientes de ajo
- Hojas de albahaca
- 1/4 Taza de vino blanco
- Sal y pimienta al gusto



## **Preparación**

En un sartén caliente, coloque el aceite de oliva, los tomates cherry, agregue el ajo. Volteé constantemente y agregue el vino blanco, la miel de abeja y la mantequilla. Finalmente la sal, la pimienta y el romero. Coloque los tomates cocinados con todos los ingredientes en un platón, bañe con la salsa y decore con las hojas de albahaca.



## TOMATES ASADOS CON ACEITE DE OLIVA Y AJO

### Ingredientes

- 500 g Tomate bien maduro
- 2 Ramitas de tomillo
- 4 Dientes de ajo
- 2 Ramas de perejil
- 50 ml Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

## **Preparación**

Parta los tomates en dados y los ajos por la mitad. Desprenda el tomillo y el perejil de los tallos y píquelos bien.

Coloque todos los ingredientes en una bandeja con aceite, sal y pimienta .Ase a su gusto.

Cuando los tomates y los ajos estén dorados, sirva con la carne de su preferencia



## JUGO DE TOMATE

### Jugo antioxidante con tomate

#### Ingredientes

- 4 Tomates maduros
- 1 Limón
- 5 Rabanitos
- 4 Zanahorias
- 1 Pisca de pimienta

## **Preparación**

Pelar los tomates, las zanahorias y los rabanitos. Licuarlos. Exprimir el limón. Combine en un vaso y sazone al gusto.



## SALSA DE TOMATE

### Ingredientes

- 5 Tomates bien maduros
- 1 Tallo de apio
- 1 Cebolla
- 2 Dientes de ajo
- 1 Ramita de orégano seco
- 1 Cucharadita de hojas de tomillo
- 2 Hojas de laurel
- 1 Pisca de pimienta.

## Preparación

Se pican fino los ajos, cebolla y apio y se sofríen con el aceite en una olla grande. Apenas se ablandan se baja el fuego y se va echando los tomates previamente cortados en cubitos.

Se agregan las hojas de orégano, laurel, las ramitas de tomillo, una pizca de pimienta y una cucharadita de sal, se revuelve para que los olores queden abajo y se tapa, se cocina a fuego lento. El tomate empezará a soltar el agua, después de una media hora queda como una sopa. A este punto destapan y dejan hervir suavemente.

**Elaborado por:**  
Sandra Barquero R



## PICO DE GALLO

### Ingredientes

- 3 Tomates maduros
- 1 Cebolla mediana
- 1 Rollo de culantro
- 3 Limones
- 1/2 Cucharadita de salsa inglesa
- Sal y pimienta al gusto



## **Preparación**

Picar en cuadritos los tomates, la cebolla y el culantro, agregar el jugo de los limones, la sal y la pimienta. Mezclar bien todos los ingredientes, dejar reposar para que se integren.

**Elaborado por:**  
Sandra Barquero R

## Literatura citada

León, J. 2000. Botánica de los cultivos tropicales. 3 ed. San José, Costa Rica: IICA. 515 p.

Cruz, RM; González, J; Sánchez, P. 2013. Propiedades funcionales y beneficios para la salud del licopeno (en línea). *Nutrición Hospitalaria* 28(1):6-15. Consultado 17 abr. 2017. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6302>

Quiñones, M; Miguel, M; Aleixandre, A. 2012. Los polifenoles, compuestos de origen natural con efectos saludables sobre el sistema cardiovascular (en línea). *Nutrición Hospitalaria* 27(1):76-89. Consultado 10 abr. 2017. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n1/09\\_revisión\\_08.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n1/09_revisión_08.pdf)

Yamamoto, J; Taka, T; Yamada, K; Ijiri, Y; Murakami, M; Hirata, Y; Yoshida, T. 2003. Tomatoes have natural anti-thrombotic effects (en línea). *British Journal of Nutrition*, 90(6):1031-1038. Consultado 03 abr. 2017. Disponible en: doi:10.1079/BJN2003988

Ghaviour, M; Saedisomeolia, A; Djalali, M; Sotoudeh, G; Eshraghyan, M; Moghadam, A; Wood, L. 2013. Tomato juice consumption reduces systemic inflammation in overweight and obese females. *British (en línea). Journal of Nutrition*, 109(11):2031-2035. Consultado 04 abr. 2017. Disponible en: doi:10.1017/S0007114512004278





## CONTÁCTENOS

### Instituto Nacional de Innovación y Transferencia en Tecnología Agropecuaria

Ing. Julieta Guzmán Masís  
jguzman@inta.go.cr  
Departamento de Investigación e Innovación-INTA  
Teléfono: 2231-2344

**Web INTA:** [www.inta.go.cr](http://www.inta.go.cr)  
**Plataforma INTA:** [www.platicar.go.cr](http://www.platicar.go.cr)

### Unidad Coordinadora del PRIICA (UCP) Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA)

Sede Central, San José, Vásquez de Coronado,  
San Isidro 11101-Costa Rica, América Central  
Apartado 55-2200  
Teléfonos: (506) 2216-0313 / 0320  
Fax: (506) 2216-0233  
Correo electrónico: [infopriica@iica.int](mailto:infopriica@iica.int)

[www.iica.int](http://www.iica.int)  
[www.priica.sictanet.org](http://www.priica.sictanet.org)