

# Aderezo de tomate

Aderezo



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	12	25g

## INGREDIENTES

- 1 taza de tomates frescos
- 1/2 taza de aceite de oliva extra virgen
- 1/3 taza de jugo de limón
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla picada

## PREPARACIÓN

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave. Rinde 1 1/2 tazas.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Este aderezo de tomate es excelente para la salud del hígado, especialmente para el hígado graso, gracias a sus ingredientes clave:

**\*\*Tomates frescos\*\*:** Contienen licopeno, un potente antioxidante que puede ayudar a reducir el estrés oxidativo en el hígado. El licopeno también tiene propiedades antiinflamatorias que protegen las células hepáticas.

**\*\*Aceite de oliva extra virgen\*\***: Rico en grasas monoinsaturadas saludables y antioxidantes como la vitamina E. Estas grasas ayudan a reducir la inflamación y el estrés oxidativo en el hígado.

**\*\*Jugo de limón\*\***: Contiene vitamina C y antioxidantes que ayudan en la desintoxicación hepática. El ácido cítrico del limón puede ayudar a estimular la producción de enzimas digestivas y apoyar la función hepática.

**\*\*Ajo\*\***: Conocido por sus propiedades hepatoprotectoras, ayuda a reducir la inflamación y el estrés oxidativo en el hígado. El ajo contiene alicina, un compuesto con fuertes propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

**\*\*Cebolla\*\***: Contiene quercetina, un flavonoide con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que protegen el hígado del daño oxidativo. También contiene compuestos de azufre que apoyan la desintoxicación.

Este aderezo es ideal para acompañar ensaladas de verduras que son ricas en antioxidantes y fibra, proporcionando una combinación perfecta de nutrientes hepatoprotectores con un sabor fresco y mediterráneo.

---

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 19/04/2026 desde <https://comericohoy.com>