



**PROMOCIÓN DE LA NUTRICIÓN BALANCEADA Y  
EL CONSUMO LOCAL DE PRODUCTOS  
A BASE DE YUCA, TOMATE, AGUACATE Y PAPA**



Programa Regional de Investigación  
e Innovación por Cadenas de Valor Agrícola



Innovación para la seguridad alimentaria y nutricional en Centroamérica y Panamá  
[www.priica.sictanet.org](http://www.priica.sictanet.org)



*Recetario de*  
**TOMATE**





Unión Europea

## Programa Regional de Investigación e Innovación por Cadenas de Valor Agrícola



Promoción de la nutrición balanceada y el consumo local de productos a base de yuca, tomate, aguacate y papa.

# RECETARIO DE TOMATE

**Objetivo: Sensibilizar y capacitar sobre la alimentación saludable y la nutrición adecuada utilizando productos locales**

El Programa Regional de Investigación e Innovación por Cadenas de Valor Agrícola (PRIICA) es un programa de la Unión Europea y el IICA que pretende reforzar la seguridad alimentaria y nutricional de los agricultores en Centroamérica, a través de innovaciones tecnológicas agrícolas, como instrumento para la lucha en contra de la pobreza y el hambre.

**Estos recetarios son parte del esfuerzo.**



Innovación para la seguridad alimentaria y nutricional en Centroamérica y Panamá

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

# CONOZCAMOS SOBRE EL TOMATE

## ¿Qué valores nutricionales aporta un tomate a nuestro organismo?

17 kilocalorías

1,1 gramos de proteína

2,9 gramos de hidratos de carbono

### **Bondades del tomate**

El consumo diario de tomate reduce el riesgo de desarrollar hipertensión, alivia la diabetes tipo 2, mantiene el sistema digestivo saludable, protege de resfriados y ayuda a cicatrizar heridas.

Su consumo también protege la piel contra los rayos solares y contrarresta los efectos prematuros del envejecimiento, pues ayuda al mantenimiento sano de los dientes, huesos, cabello y piel. Si se aplica de forma tópica, es muy útil para curar quemaduras.

Esta hortaliza posee dos componentes principales: el ácido cumárico y el ácido clorogénico, esenciales en la lucha contra la nitrosamina que se produce en el cuerpo al fumar y es el principal causante cancerígeno del humo del cigarrillo.

En cuanto a su contenido de vitaminas, el tomate es rico en vitamina A, B1, B2, B3, B6, C, E. Además, contiene fósforo –que ayuda a mantener unas correctas funciones cerebrales-, manganeso -esencial para el metabolismo, la formación de tejidos y la reproducción- y vitamina K, importante para la formación ósea y la coagulación sanguínea.





# *Recetario de* TOMATE

Promoción de nutrición balanceada y consumo local de productos a base de yuca, tomate, aguacate y papa.

## TOMATE FRITO





**Rinde: 6 porciones**

**Aporta: 165 calorías por porción**

### Ingredientes

6 tomates maduros (pelados y cortados en trocitos)  
3 chiles rojos grandes picados  
1 chile verde picado  
5 cebollas picadas  
2 dientes de ajo finamente picados  
1 hoja de laurel  
1 cucharada de azúcar  
1/2 de taza de aceite  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación

-  A fuego medio-alto, sofreír –durante 15 minutos– la cebolla, los chiles, los dientes de ajo, el laurel y agregar la cucharada de azúcar, hasta que todo adquiera color tostado.
-  Añadir los tomates y verificar que todo comience a caramelizarse.

## TOMATE RELLENO DE POLLO







**Rinde: 4 porciones**

**Aporta: 236 calorías por porción**

### Ingredientes

4 tomates grandes  
3 pechugas de pollo  
1 cucharada de aceite  
1 cebolla picada  
1 chile verde picado  
1 ½ taza de agua  
1 cucharadita de albahaca  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación

-  Lavar bien los tomates y secarlos, cortarlos de la parte superior, extraer la pulpa con una cuchara y reservar.
-  Cocinar las pechugas de pollo y desmenuzarlas cuando se enfrien.
-  En una sartén sofreír la cebolla y el chile, agregar las pechugas desmenuzadas y la pulpa del tomate.
-  Rellenar los tomates con el preparado.



TOMATE RELLENO  
DE POLLO



## TORTILLAS DE TOMATE

Rinde: 6 porciones  
Aporta: 88 calorías por porción

### Ingredientes

6 tomates  
1 cebolla morada  
1 manojo de perejil  
1 cucharadita de orégano  
2 huevos batidos  
Harina (cantidad necesaria)  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación

- 🍳 Cortar los tomates y la cebolla en cubitos y agregar el perejil picado. Colocar en un depósito y sazonar. Luego, añadir los huevos batidos y varias cucharadas de harina, según el líquido que hayan soltado los tomates. El resultado debe ser una mezcla ligeramente pegajosa para que se mantengan unidos los ingredientes.
- 🍳 En una sartén grande o en una plancha poner un poco de aceite y echar cucharadas de la mezcla de tomate para hacer tortitas.
- 🍳 Dorar las tortitas por ambos lados.

## TIMBAL DE TOMATE, QUESO Y TOCINO

Rinde: 6 porciones  
Aporta: 177 calorías por porción

### Ingredientes

6 tomates  
1 libra de queso fresco  
1 taza de tocino  
1 cebolla pequeña  
2 cucharadas de aceite  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación

- 🍳 Freír en aceite la cebolla cortada en rodajas lo más finas posible.
- 🍳 Añadir el tocino cuando la cebolla esté blanda.
- 🍳 Cortar el tomate en rodajas finas.
- 🍳 Sobre una rodaja de tomate colocar una lasca de queso fresco, luego, poner tocino y cebolla, y para culminar, otra rodaja de tomate.





TIMBAL DE TOMATE,  
QUESO Y TOCINO

## SALSA DE TOMATE

Rinde: 6 porciones  
Aporta: 106 calorías por porción

### Ingredientes

6 tomates maduros  
3 cucharadas de aceite  
2 cebollas picadas  
6 dientes de ajo picados  
1 cucharada de azúcar  
8 hojas de albahaca  
3 cucharadas de perejil picado  
2 cucharadas de orégano  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación

- 🍳 Pasar los tomates por agua hirviendo, pelarlos y picarlos finamente. Reservar.
- 🍳 Freír los ajos picados en una sartén con aceite sin que se doren; añadir las cebollas y dejar que ablanden. Luego, agregar los tomates picados y los demás ingredientes, incluyendo sal y la cucharada de azúcar para reducir la acidez del tomate.
- 🍳 Cocinar a fuego medio-alto durante 30 minutos o hasta que la salsa espese.

**Nota:** esta salsa puede utilizarla para macarrones, pollo, pescado a la plancha, pizzas o pinchos.

## TOMATE RELLENO DE ARROZ Y CARNE

Rinde: 6 porciones  
Aporta: 130 calorías por porción

### Ingredientes

6 tomates  
1 taza de carne molida  
1 diente de ajo finamente picado  
1 chile rojo  
1/2 taza de arroz  
Aceite vegetal  
Azúcar  
Perejil picado  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación

- 🍳 Cortar la parte superior de los tomates y sacar la pulpa.
- 🍳 Freír en una sartén la cebolla, el ajo y el chile y poner una pizca de sal. Cocinar durante 15 minutos.
- 🍳 Incorporar la carne, sazonada, y sofreír durante unos minutos; añadir un par de cucharadas de pulpa de tomate y dejar que reduzca. Agregar el azúcar.
- 🍳 Incorporar el arroz y cubrir con agua. Dejar cocinar a fuego lento durante 15 minutos. Finalmente, agregar el perejil picado.
- 🍳 Dejar enfriar y rellenar los tomates.



TOMATE RELLENO DE  
ARROZ Y CARNE



## TOMATE FRITO ESPECIADO

Rinde: 6 porciones  
Aporta: 55 calorías por porción

### Ingredientes

2 tazas de tomate picado  
3 dientes de ajo  
3 cucharadas de aceite  
1 cucharada de azúcar  
1 cucharada de orégano  
1 cucharada de albahaca  
1 cebolla  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación

- 🍳 En una sartén honda o profunda, sofreír en aceite la cebolla y el ajo.
- 🍳 Cuando la cebolla esté blanda, agregar el tomate y los demás ingredientes. Remover durante 5 minutos.

**Nota:** esta receta puede utilizarse en huevos, frijoles, enchiladas, pastelitos.

## TOMATES CON HIERBAS AROMÁTICAS

Rinde: 4 porciones  
Aporta: 99 calorías por porción

### Ingredientes

4 tomates de ensalada  
3 cucharadas de albahaca  
3 cucharadas de tomillo  
1 pizca de comino  
1 diente de ajo  
3 cucharadas de aceite  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación

- 🍳 Partir el diente de ajo por la mitad y machacarlo junto a las hierbas aromáticas y la pizca de comino.
- 🍳 Formar una pasta con los ingredientes añadiendo el aceite poco a poco hasta obtener una textura ligera.
- 🍳 Cortar en rodajas los tomates y colocarlos en la bandeja o plato en que serán servidos. Colocar sobre las rodajas la pasta obtenida.





TOMATES CON  
HIERBAS AROMÁTICAS

## ARROZ CON TOMATE

Rinde: 4 porciones  
Aporta: 119 calorías por porción

### Ingredientes

2 tomates maduros  
1 taza de arroz  
1 cebolla picada  
1 chile verde picado  
2 dientes de ajo  
1 chorizo  
1 litro de caldo o agua  
1 ramita de hierba buena  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación

- 🍳 Poner a fuego lento la cebolla y el chile picados para que se vayan friendo, poco a poco, sin quemarse. Añadir los ajos a mitad del procedimiento. Al final, poner el tomate, la sal y dejar reducir unos 15 minutos.
- 🍳 En una sartén aparte freír el chorizo y luego mezclarlo con la preparación anterior.
- 🍳 Añadir el arroz y agregar el caldo o el agua. Cocinar durante 20 minutos hasta que el arroz esté en su punto. Por último, poner la hierba buena y apartar del fuego.
- 🍳 Dejar que el arroz repose tapado durante 10 minutos.

## MERMELADA DE TOMATE

Rinde: 6 porciones  
Aporta: 92 calorías por porción

### Ingredientes

6 tomates maduros  
1/2 taza de azúcar

### Preparación

- 🍳 Hacer una pequeña herida en la parte superior de los tomates y cocerlos en agua hirviendo (la pequeña herida permitirá que la piel se desprenda mucho más fácil).
- 🍳 Retirar todas las semillas cuando ya estén fríos.
- 🍳 Una vez pelados y limpios los tomates, ponerlos en una olla con azúcar. Cocinar todo a fuego lento aproximadamente durante 1 hora.
- 🍳 Remover de vez en cuando para evitar que el azúcar quede concentrada en un solo punto.
- 🍳 Pasada 1 hora de cocimiento estará lista la mermelada.

**Nota: esta mermelada puede utilizarla sobre pan tostado, crepas, pan francés, etc.**



MERMELADA  
DE TOMATE








## MACARRONES CON TOMATE Y ESPINACA

Rinde: 6 porciones  
Aporta: 272 calorías por porción

### Ingredientes

1 paquete de macarrones (de su elección)  
1 cebolla mediana picada  
6 tomates medianos cortados en trocitos  
1 manojo de espinacas  
1/2 taza de queso rallado  
1 cucharada de aceite  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación

-  Cocer los macarrones siguiendo las instrucciones del empaque.
-  Sofreír la cebolla, añadir los tomates y la espinaca. Sazonar y cocinar durante 15 minutos.
-  Mezclar en un depósito los macarrones con la preparación anterior y poner queso rallado encima.




## CHIRMOL ASADO

Rinde: 4 porciones  
Aporta: 104 calorías por porción

### Ingredientes

5 tomates semimaduros (partidos por la mitad y con cáscara)  
2 chiles verdes (partidos en dos y sin semillas)  
2 cebollas (limpias y partidas en cuatro partes)  
1 lata de chile chipotle o jalapeño

### Preparación

-  En una plancha-sartén o parrilla, asar los tomates, chiles verdes y cebollas agregando aceite poco a poco.
-  Una vez asados, picar y agregar el chile chipotle o jalapeño.
-  Esta preparación también puede envasarse para su comercialización.





CHIRMOL  
ASADO



## SÁNDWICH DE TOMATE, QUESO Y JAMÓN



**Rinde: 2 porciones**  
**Aporta: 780 calorías por porción**

### Ingredientes

4 rebanadas de pan de caja  
4 tajadas de queso fresco  
6 rodajas de tomate  
6 lascas de jamón  
4 cucharadas de mayonesa  
Hojas de lechuga  
Hojas de albahaca picadas  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación

- 🛒 Untar con mayonesa una rebanada de pan, colocar queso y albahaca picada.
- 🛒 Luego, poner rodajas de tomate, lascas de jamón y unas hojas de lechuga. Sazonar con pimienta y sal.
- 🛒 Finalmente, poner otra rebanada de pan.

## ENCURTIDO DE TOMATE Y CEBOLLA



**Rinde: 6 porciones**  
**Aporta: 55 calorías por porción**

### Ingredientes

3 tomates cortados en rodajas finas  
2 cebollas moradas cortadas en aros  
1 cucharada de aceite  
2 cucharadas de cilantro  
Zumo de 3 limones  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación

- 🛒 Poner las rodajas de cebolla en un depósito con un poco de sal y tres cucharaditas de zumo de limón, cubirlas con agua tibia y dejar reposar durante 10 minutos.
- 🛒 Enjuagar y lavar bien las cebollas con agua fría y colocarlas en un recipiente.
- 🛒 Añadir el resto del jugo de limón a las cebollas y dejar reposar por lo menos durante 30 minutos.
- 🛒 Añadir las rodajas de tomate, el aceite, el cilantro y sazonar.





ENCURTIDO DE  
TOMATE Y CEBOLLA



## TOMATES EN VINAGRE

Rinde: 6 tomates

Aporta: 91 calorías por tomate

### Ingredientes

6 tomates medianos enteros  
1/2 litro de agua  
1 cucharada de sal  
1 cucharada de azúcar  
3/4 taza de vinagre  
3 cucharadas de aceite  
3 rábanos (cortados en rodajas)  
3 dientes de ajo

### Preparación

- 🍳 En un frasco esterilizado colocar, primero, las rodajas de rábano; luego, los dientes de ajo (enteros), y por último, los tomates (también enteros).
- 🍳 Hervir en una olla el agua con el azúcar y la sal; cuando esté hirviendo añadir el vinagre y dejar hervir durante 5 minutos más.
- 🍳 Colocar la mezcla en el frasco llenándolo hasta el borde y agregar las 3 cucharadas de aceite; cerrarlo muy bien y ponerlo boca abajo. Cubrirlo con una manta y dejar reposar durante 8 horas. Luego, mantenerlo en refrigeración.

## TOMATE CON QUESO

Rinde: 2 porciones

Aporta: 145 calorías por porción

### Ingredientes

2 tomates cortados en rodajas  
2 lascas de queso  
Orégano al gusto

### Preparación

- 🍳 En una sartén honda colocar una base de rodajas de tomate, y sobre ellas, las lascas de queso; luego, otra capa de tomates. Agregar orégano al gusto.
- 🍳 Tapar la sartén y dejar cocinar durante 15 minutos hasta que el queso se derrita un poco.





TOMATE CON  
QUESO

## GALLINA CON TOMATE

Rinde: 4 porciones  
Aporta: 383 calorías por porción

### Ingredientes

6 tomates medianos  
1 gallina  
1 limón  
2 chiles  
1/2 cucharada de harina  
2 dientes de ajo  
1 cucharada de achiote  
1/2 taza de aceite  
Perejil  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación

- 🍳 Limpiar la gallina, cortarla en trozos grandes, rociarle limón y dejarla reposar durante 15 minutos. Luego, ponerla al fuego hasta que ablande.
- 🍳 Pelar los tomates y cortarlos en trocitos; los chiles cortarlos en julianas.
- 🍳 Freír en una sartén las piezas de la gallina y agregar los tomates, los chiles y el achiote. Cuando ya estén sofritos agregar la harina y revolverlo todo.
- 🍳 Machacar el ajo junto al perejil y agregarlo al sofrito. Dejar durante 10 minutos a fuego lento.

## TOMATES RELLENOS DE QUESO

Rinde: 4 porciones  
Aporta: 531 calorías por porción

### Ingredientes

4 tomates  
1 taza de jamón en trocitos  
2 yemas de huevo cocidas  
1 taza de quesillo  
1 cucharada de achiote  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación

- 🍳 Lavar los tomates y cortar la parte superior. Vaciar la pulpa con ayuda de una cuchara, cortarla en trocitos y reservar.
- 🍳 Mezclar sal, achiote, pimienta y ponerlo a los tomates.
- 🍳 Unir la mezcla de la pulpa de los tomates con las yemas cocidas y revolver.
- 🍳 Rellenar los tomates y cubrir hasta arriba con quesillo.
- 🍳 Ponerlos en una sartén y tapar para que el quesillo se derrita.





TOMATES RELLENOS  
DE QUESO

## TOMATES MARINADOS

Rinde: 2 porciones  
Aporta: 765 calorías por porción

### Ingredientes

2 tomates  
2 huevos  
1/2 taza de harina  
1/2 taza de queso rallado  
1/2 taza de leche  
Aceite, cantidad necesaria

### Preparación

- Colocar en un depósito los huevos, la leche, la harina y sazonar. Batirlo todo con ayuda de un tenedor y dejar reposar durante 30 minutos.
- Poner a calentar una sartén con abundante aceite.
- Cortar los tomates en rodajas.
- Pasar las rodajas por queso rallado o por harina y luego por la mezcla con leche que se preparó.
- Freír las rodajas hasta que doren y luego escurrir.

## PESCADO CON TOMATE

Rinde: 6 porciones  
Aporta: 270 calorías por porción

### Ingredientes

6 tomates medianos  
1 libra de pescado fresco  
2 chiles verdes  
1 cebolla  
3 cucharadas de harina  
2 cucharadas de aceite  
Azúcar  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación

- Lavar los chiles, cortarlos en cuadritos y sofreírlos.
- Luego de aromatizar el aceite con el chile verde, agregar el tomate.
- Picar la cebolla y sofreírla en el mismo aceite; luego, pasar la mezcla de los chiles, tomates y cebolla por el pisa puré o aplastarla con un tenedor.
- Sazonar y agregar un poco de azúcar.
- Preparar el pescado: sazonarlo y ponerle harina. Luego, freírlo en aceite caliente y escurrir.
- Una vez escurrido el pescado, colocarlo dentro de la salsa preparada con el tomate, chile y cebolla y tapar. Dejar cocer durante 5 minutos.



PESCADO CON  
TOMATE



## RODAJAS DE TOMATE CON QUESO FRESCO Y QUESO DERRETIDO







**Rinde: 4 porciones**

**Aporta: 281 calorías por porción**

### Ingredientes

2 tomates  
1 libra de queso fresco  
1 taza de queso rallado  
1 cucharada de orégano  
2 cucharadas de aceite  
1 pizca de sal

### Preparación

-  Cortar el tomate en gajos o rodajas y colocarlas en un depósito para hornear. Encima poner una pizca de sal y orégano.
-  Colocar una porción de queso fresco sobre cada rodaja de tomate y cubrir con queso rallado.
-  Introducir al horno a 200 grados centígrados durante 10 minutos, hasta que los quesos estén derretidos.
-  Sacar la bandeja del horno y colocar las rodajas de tomate recién salidas sobre tostadas de pan de caja, bañadas con un poquito de aceite. Servir caliente.





RODAJAS DE TOMATE  
CON QUESO FRESCO  
Y QUESO DERRETIDO

## TOMATES AL HORNO

Rinde: 4 porciones  
Aporta: 142 calorías por porción

### Ingredientes

8 tomates maduros  
4 ramitas de perejil  
2 dientes ajo  
Aceite  
Sal al gusto

### Preparación

- 🍳 Precalentar el horno a 200 grados centígrados.
- 🍳 Lavar los tomates, partarlos a la mitad y ponerlos en una olla.
- 🍳 Colocar sobre los tomates el perejil finamente picado. Hacer lo mismo con los ajos. Bañarlas con un poco de aceite y sal.
- 🍳 Hornear hasta que los tomates estén blandos.

## LICUADO FRÍO DE TOMATE Y PEPINO

Rinde: 4 porciones  
Aporta: 289 calorías por porción

### Ingredientes

1 libra de tomates  
1 chile verde  
1 pepino grande  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
1 taza de aceite  
Vinagre al gusto  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación

- 🍳 Licuar finamente todos los ingredientes (excepto el vinagre y el aceite) y colar.
- 🍳 Una vez colados, licuar de nuevo y añadir, poco a poco, el aceite en un chorro fino, para que con el movimiento rápido la mezcla se torne más espesa.
- 🍳 Finalmente, agregar el vinagre y sazonar con sal y pimienta.





LICUADO FRÍO DE  
TOMATE Y PEPINO

## ALITAS DE POLLO CON TOMATE PICANTE






**Rinde: 6 porciones**  
**Aporta: 222 calorías por porción**

### Ingredientes

4 tazas de tomate frito especiado (ver receta "Tomate frito", pág. 4)  
1 libra de alitas  
7 dientes de ajo  
2 tazas de aceite para freír  
1 cucharadita de perejil  
Chile chipotle, jalapeño o tabasco

### Preparación

-  Partir las alitas en dos y sazonar. Luego, freír en abundante aceite y escurrir.
-  Echar un poco de aceite y freír los ajos enteros y pelados en una sartén honda. Cuando estén dorados, incorporar el tomate frito especiado y también las alitas.
-  Agregar chile al gusto, el perejil y dejar cocinar durante 15 minutos.





ALITAS DE POLLO  
CON TOMATE  
PICANTE





*Recetario de*  
**TOMATE**





## Objetivo: Sensibilizar y capacitar sobre la alimentación saludable y la nutrición adecuada utilizando productos locales

El Programa Regional de Investigación e Innovación por Cadenas de Valor Agrícola (PRIICA) es un programa de la Unión Europea y el IICA que pretende reforzar la seguridad alimentaria y nutricional de los agricultores en Centroamérica, a través de innovaciones tecnológicas agrícolas, como instrumento para la lucha en contra de la pobreza y el hambre. **Estos recetarios son parte del esfuerzo.**



### Recetario de TOMATE

Más información del Programa:

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

Información en El Salvador:

INSTITUTO INTERAMERICANO DE COOPERACIÓN PARA LA AGRICULTURA (IICA)

Teléfono PBX: 2241-1500

E-mail: [iica.sv@iica.int](mailto:iica.sv@iica.int)



Unión Europea

Programa Regional de Investigación  
e Innovación por Cadenas de Valor Agrícola



Innovación para la seguridad alimentaria y nutricional en Centroamérica y Panamá  
[www.priica.sictanet.org](http://www.priica.sictanet.org)