



El tomate de árbol

Frutal andino altamente nutritivo
para una vida saludable



*Es originario de Bolivia.
Crece en las zonas
llamadas cejas de monte
de los Andes tropicales.*

- Es un fruto muy rico en vitaminas (provitamina A, vitamina B6, C y E) y minerales (calcio, hierro y fósforo).
- Tiene acción antioxidante para fortalecer el sistema inmunológico.
- Excelente para mejorar la visión.
- Bajo en calorías, por lo tanto no engorda.



La Fundación PROINPA, con el apoyo de empresas socialmente responsables, impulsa la promoción y consumo de la diversidad del tomate de árbol.



Refresco de tomate de árbol

Ingredientes

5 tomates grandes maduros ó 240 gr de pulpa en conserva
1 litro de agua
Azúcar y hielo al gusto

Preparación

Poner los 5 tomates en agua hirviendo hasta que revienten para luego sacarles la piel y cortarles el tallo, licuarlos con el agua en la que se cocinaron y luego pasar por un colador muy fino. Si usamos la pulpa de tomate de árbol en conserva, saltar este paso y continuar en el siguiente punto.

Disolver este preparado en 1 litro de agua hervida y añadir azúcar y hielo a gusto.

Pollo en salsa de tomate de árbol

Ingredientes

8 piernas o trozos de filete de pollo
1 taza de zumo de tomate de árbol ó 240 gr de pulpa en conserva
1 chorrito de aceite de oliva extra virgen
sal y pimienta al gusto

Preparación

Cortar cada pierna o filete de pollo en 3 o 4 partes y rociar con sal y pimienta.

Poner en un sartén un chorrito de aceite y dorar el pollo, añadir sal al gusto.

Cuando estén casi cocinados, añadir 5 cucharadas del zumo de tomate de árbol y dejar cocinar por 2 minutos.

Servir con más salsa de tomate de árbol y acompañar con arroz o quinoa.