

## TOMATE

Classificado como fruta (ou fruto) é mais bastante versátil, sendo mais comumente utilizado em saladas, pratos salgados e molhos, mas também boa opção como lanche ou entradinha, especialmente nas versões tomate uva ou tomate cereja. Originário das Américas do Sul e Central, o tomateiro tem entre 1 e 3 metros, normalmente em hastes pelo chão, ou trepando em outras plantas.

Um tomate médio tem cerca de 100g e 25 calorias, sendo rico em água e pouco calórico. É rico em vitaminas A, B e C, o que fortalece a defesa do organismo e auxilia na absorção do ferro nas refeições.

A cor vermelha é graças ao pigmento licopeno, que além de colorir, possui propriedades antioxidantes (protegendo o sistema cardiovascular), e anticancerígenas, (especialmente importante na prevenção ao câncer de próstata). Para esse efeito, o mais indicado é consumir o tomate cozido junto com uma fonte de gordura saudável, azeite de oliva, por exemplo, como nos molhos.

Tatiana Mota - Nutricionista

