



## ¿Se pueden agregar hojas de menta a la salsa de tomate?

Nutrición, 19/08/2021



¿Se pueden agregar hojas de menta a la salsa de tomate?

Las hojas de menta son muy versátiles y se utilizan en todo el mundo para preparar chutneys, té y bebidas desintoxicantes, etc.

Todos tenemos días en los que anhelamos la salsa de tomate con nuestros bocadillos. Por lo general, se coloca en un rincón de nuestra cocina hasta que se cocina un plato que exige su presencia, como un sándwich, pasta, etc. u otros bocadillos deliciosos. La mayoría de nosotros incluso hemos intentado prepararlo en casa y hemos trabajado con variaciones para encontrar algo refrescante para nuestro paladar. La salsa de tomate puede referirse a cualquiera de las salsas elaboradas principalmente con tomates, para servir como parte de un plato y como condimento. Ahora, un usuario de Reddit ha intentado agregar hojas de menta en salsa de tomate y la persona dice que es un "cambio de juego absoluto". Veamos cómo.

En una publicación, la persona con el nombre de usuario "NotBen\_2" dijo que hicieron salsa de tomate el mes pasado siguiendo la misma receta que siempre hacen, pero que esta vez tenían un poco de menta fresca por ahí. "Así que piqué algunas hojas, no muchas, creo que 4 hojas pequeñas, y las eché con mi condimento normal", dijo el usuario. El Redditor luego lo dejó hervir a fuego lento durante tres horas.

La capa adicional de sabor que había desarrollado la salsa era "difícil de describir", dijo la persona. Le dio a la salsa un sabor terroso, como una sensación refrescante pero muy leve que equilibra la acidez de los tomates, agregó el usuario.

La publicación ha sido votada a favor del 93 por ciento, lo que demuestra que la sugerencia fue un éxito entre los usuarios de Internet.

Las hojas de menta se utilizan a nivel mundial para preparar chutneys, té y bebidas desintoxicantes. Son muy versátiles e incluso se pueden rociar sobre un plato para darle aroma. Además, también tienen varios beneficios para la salud. Al instante controlan los problemas de estómago. A menudo, cuando nos quejamos de dolor de estómago, nos dan unas gotas de "pudin hara" porque las hojas de menta son antiinflamatorias y ayudan a aliviar la indigestión. Rico en fósforo, calcio y vitaminas C, D, E y A, ayudan a mejorar el sistema inmunológico del cuerpo y protegen las células de cualquier daño.

Las hojas de menta también contienen ácido rosmarínico, un poderoso agente antioxidante que bloquea los compuestos que producen alergias, lo que ayuda a las personas que padecen alergias y asma.

Entonces, ahora sabe qué agregar a su salsa de tomate la próxima vez que tenga ganas de preparar un poco.