

## Tomate Recheado

3 porções

### Ingredientes

ou

3 unidades grandes de tomate (450 g)

ou

2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)

ou

2 gramas de sal dietético

ou

1 colher de sopa de salsinha, crua (4 g)

ou

1 unidade pequena de cebola (30 g)

ou

6 fatias de queijo ricota (300 g)

ou

200 gramas de queijo requeijão cremoso

ou

3 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (36 g)

### Método de preparo

1

Corte a tampa do tomate e retire as sementes, de forma a não danificar o tomate. Tempere por dentro com sal e vire de boca para baixo para escorrer a água. Reserve.

2

Recheiar com ricota, o cheiro verde e a cebola, coloque "em pé" em um recipiente.

3

Coloque no forno e deixe cozinhar por 10 a 15 minutos. Retire e decore com folhinhas de cheiro verde.