

TOMATE RECHEADO

 3 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades grandes de tomate (450 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)
- 2 gramas de sal dietético
- 1 colher de sopa de salsinha, crua (4 g)
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 6 fatias de queijo ricota (300 g)
- 3 colheres de arroz cheias, picada de cenoura (120 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 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.
- 2º Recheiar com ricota, o cheiro verde e a cebola, coloque "em pé" em um recipiente.
- 3º Coloque no forno e deixe cozinhar por 10 a 15 minutos. Retire e decore com folhinhas de cheiro verde.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (305 g)	% DDR
ENERGIA	76 kcal	232 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	5 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	19 %
GORDURA	5 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	155 mg	472 mg	20 %