

RECETA TOMATE RELLENOS



BENEFICIOS:

- Aporta vitamina C
- Posee colorante natural como el licopeno que protege la visión.
- Es antioxidante
- Tiene un buen contenido de agua, por lo cual es súper hidratante.

Además, al agregarle atún estás incorporando proteínas y ácidos grasos omega 3 a tu comida.

INGREDIENTES: - 2 tomates medianos

- 1 lata de atún
- 1 mazorca
- 1 lata de judías
- 2 cucharadas soperas de queso crema desnatado
- olivas (opcional)

ELABORACIÓN:

Primero debes ahuecar los tomates quitándole la pulpa. Luego mezclar la pulpa, el atún, los granos de mazorca, (previamente hervido), las judías y el queso crema. Condimentar con sal

y pimienta. Si quieres puedes picar unas olivas para decorar o lo pones dentro.
Rellenar los tomates y refrigerar