

TOMATE RELLENO

tomate relleno

15 minutos
30 minutos
6 porciones

INGREDIENTES

- 6 unidades grandes de tomate maduro, crudo [1560 g]
- 100 gramos de arroz integral, hervido
- 120 gramos de atún, enlatado al natural, escurrido
- 1/2 taza de cebolla morada rebanada [58 g]
- 1/2 taza de champiñón cocido rebanado [70 g]
- 1 taza de lechuga [47 g]
- 30 gramos de mayonesa
- 15 gramos de perejil, fresco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º lavar los tomates,secarlos y retirar la parte superior,las semillas y el líquido,reservar
- 2º mezlar el atún ,la cebolla ,el arroz ,champiñon ,el perejil picado y la mayonesa
- 3º rellenar los tomates y colocarlos sobre hojas de lechuga,servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [320 g]	% DDR
ENERGÍA	42 kcal	135 kcal	7 %
GRASA	1 g	4 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	7 mg	23 mg	8 %
SODIO	46 mg	146 mg	6 %
H. CARBONO	5 g	14 g	5 %
AZÚCARES	3 g	9 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	—