



Entradas

Pratos com Queijos

## Tomate com Espuma

🕒 10 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

4 tomates  
2 fatias de queijo de cabra  
80 g de requeijão  
1 dente de alho  
2 c. de sopa rasas de azeite  
4 azeitonas verdes  
folhas de alface q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	248,1 kcal	12%*
<b>Proteínas</b>	12,3 g	25%*
<b>Lípidos</b>	19,8 g	28%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	5,3 g	2%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Prepara os tomates para os rechear, lava, seca, corta o topo dos mesmos e retira-lhes a polpa e grainhas com a ajuda de uma colher.
- 2 Polvilha-os com um pouco de sal e coloca-os voltados para baixo sobre uma tábua inclinada para que soltem todo o líquido.
- 3 Entretanto prepara o recheio, põe os queijos de cabra no recipiente do liquidificador, e junta o requeijão, o azeite, e um pouco de sal e pimenta recém-moída.
- 4 Bate esta mistura durante uns instantes até obter um creme muito bem ligado.
- 5 Deita a preparação obtida numa tijela, acrescenta uma colher de manjeriço picado, junto com o alho, também picado, e mexe bem.

- 6 Enche com esta mistura as metades de tomate preparadas.
- 7 Coloca os tomates recheados num prato, que previamente terá sido coberto com umas folhas de alface e enfeita a superfície de cada tomate com meia azeitona.
- 8 Nota: Verifica as embalagens de todos os ingredientes para te certificares que não possuem vestígios de glúten.