



Pratos Principais

Peixe e Marisco

## Tomates Recheados

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

- 8 tomates (médios)
- 180 g de arroz (cozido)
- 120 g de atum em conserva
- 2 c. de sopa de salsa (picada)
- 1 cebola (pequena)
- 1 dente de alho (picado)
- 4 c. de sopa de maionese
- 1 pitada de oregãos
- 100 ml de Natas Longa Vida Original

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	277,6 kcal	14%*
<b>Proteínas</b>	11,2 g	22%*
<b>Lípidos</b>	16,1 g	23%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	22,2 g	9%*

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

### Preparação

- 1 Lave os tomates, seque-os e corte uma pequena tampa na parte superior do tomate.
- 2 Retire o interior dos tomates com a ajuda de uma colher pequena e tempere-os com sal.
- 3 Ponha o arroz numa tigela. Escorra o atum, desfaça-o em bocados pequenos e junte-o ao arroz com o cerefólio, a cebola, o alho, os oregãos, as Natas Longa Vida Original e a maionese.
- 4 Misture todos os ingredientes. Recheie os tomates com a mistura e volte a colocar as tampas.
- 5 Leve ao forno previamente aquecido (180°C) alguns minutos.