

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

Energia	277,6 kcal	14%*
Proteínas	11,2 g	22%*
Lípidos	16,1 g	23%*
Hidratos de Carbono	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 (180ºC) alguns minutos.