



Entradas

## Tomate Recheado com Atum e Batata

🕒 50 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍽️ 10 doses

### Ingredientes

125 g (1 saqueta) de puré de batata instantâneo  
2 kg de tomate maduro  
500 ml de água  
300 g de atum natural em conserva  
2 raminhos de salsa  
50 g de azeitonas pretas picadas  
sal q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	55,2 kcal	3%*
<b>Proteínas</b>	7,9 g	16%*
<b>Lípidos</b>	1,6 g	2%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	2,1 g	1%*

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

### Preparação

- 1 Lavar e secar muito bem cada tomate. Cortar a parte superior e retirar as sementes de cada um. Reservar virados de "cabeça para baixo" para escorrer.
- 2 Picar a salsa.
- 3 Preparar o puré de batata como indicado na embalagem, mas com apenas 500 ml de água e sal.
- 4 Misturar o puré com o atum, com as azeitonas pretas e com a salsa. Reservar uma parte da salsa para a decoração. Deixar arrefecer.
- 5 Uma vez frio recheiar cada tomate com o puré. Decorar com o restante da salsa.