

III Exposição Itinerante Museu do Coração O Poder do Coração

Cozinha Saudável *Tomates recheados*



Tempo de preparo: 40 minutos

Parceria:



Realização:



Ingredientes

4 tomates grandes

Sal e pimenta a gosto

80g de flocos de aveia

1 colher (sopa) de azeite de oliva

1 cebola média picada

1 lata de milho em conserva

½ colher (chá) de sálvia

2 colheres (sopa) de salsinha picada

Modo de Preparo

Corte a tampa dos tomates, retire a polpa, pique, tempere com sal e pimenta e reserve. Em um recipiente, coloque a aveia de molho em água por 20 minutos. Ferva a aveia, escorra e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola. Junte o milho, a polpa dos tomates, a aveia, a sálvia e a salsinha. Recheie os tomates com o refogado e leve à geladeira para que o recheio adquira consistência.

Informação Nutricional		
Porção de 100g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	193,66 Kcal = 813,37 KJ	9,68%
Carboidratos	33,66g	11,22%
Proteínas	5,71g	7,61%
Gorduras totais	4,02g	7,31%
Gorduras saturadas	0,38g	1,73%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	2,77g	11,08%
Sódio	207,9mg	8,66%

(*) Valores Diários com base em uma dieta de 200kcal ou 84100Kj.
Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
** VD não estabelecido.