

ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 500 gr Γεμιστές Ντομάτες με λαχανικά
- 200 gr Γιαούρτι Στραγγιστό (1%)
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 150 gr Βερίκοκα

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 646 kcal

Λίπος: 17,9 gr (24%)

Πρωτεΐνες: 29,3 gr (17%)

Υδατάνθρακες: 98,6 gr (59%)

Υλικά

1020 gr ντομάτες
120 gr ψιλοκομμένο κρεμμύδι
140 gr μανιτάρια σε φέτες
280 gr καλαμπόκι γλυκό κονσέρβας
30 gr πολτό ντομάτας
20 gr ελαιόλαδο (4 κουταλάκια)
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 920gr

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένετε τις ντομάτες και τις κόβετε στο επάνω μέρος.
2. Με ένα κουταλάκι αδειάζετε το περιεχόμενό τους.
3. Σε ένα μπολ ανακατεύετε το περιεχόμενο από τις ντομάτες με τα υπόλοιπα υλικά της συνταγής, αλάτι-πιπέρι και όποιο ακόμα μπαχαρικό επιθυμείτε.
4. Γεμίζετε με το παραπάνω μείγμα τις ντομάτες και τις σκεπάζετε με το μέρος εκείνο που πριν είχατε αφαιρέσει.
5. Τοποθετείτε προσεκτικά τις ντομάτες στο ταψί, προσθέτετε νερό μέχρι το μισό του ταψιού και ψήνετε στο φούρνο.