

ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 460 gr Γεμιστές Ντομάτες με λαχανικά
- 60 gr Τυρί κίτρινο μαλακό light (10% λιπαρά)
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 300 gr Πεπόνι

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

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 737 kcal
Λίπος: 21,6 gr (25%)
Πρωτεΐνες: 39,7 gr (21%)
Υδατάνθρακες: 103,1 gr (54%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλύνετε 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.