

## ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 460 gr Γεμιστές Ντομάτες με λαχανικά
- 70 gr Τυρί κίτρινο μαλακό light (10% λιπαρά)
- 100 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
  - 200 gr Ροδάκινα

### 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 φαγητού 920g.

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 848 kcal

Λίπος: 23,5 gr (24%)

Πρωτεΐνες: 45,8 gr (21%)

Υδατάνθρακες: 120,9 gr (55%)

### 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.