

ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 460 gr Γεμιστές Ντομάτες με Λαχανικά
- 150 gr Γιαούρτι Στραγγιστό (0%)
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 80 gr Αχλάδια

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: 575 kcal

Λίπος: 14,7 gr (22%)

Πρωτεΐνες: 28,4 gr (19%)

Υδατάνθρακες: 88,0 gr (59%)

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.