



## TOMATES RECHEADOS

### INGREDIENTES

#### SALADA:

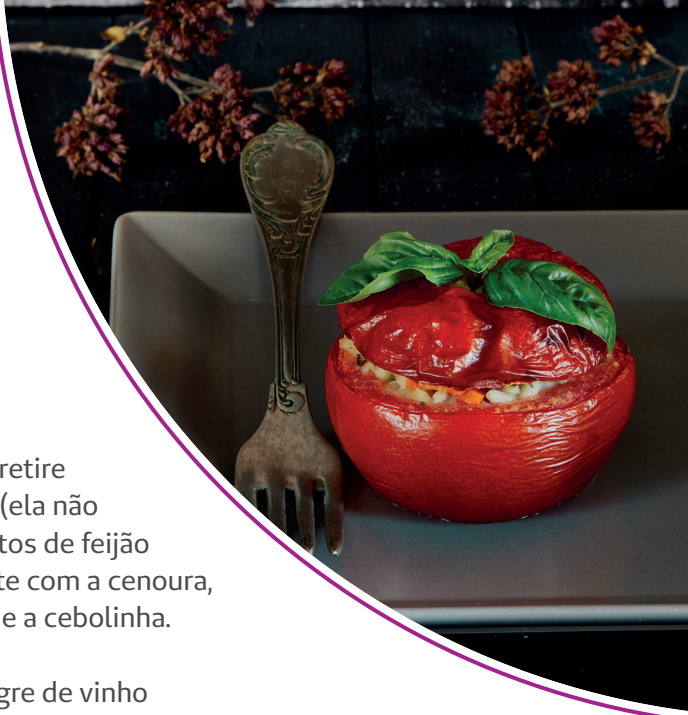
6 tomates grandes  
200 g de broto de feijão passados em água fervente  
1 cenoura crua ralada  
1 xícara (chá) de salsão picado  
1 cebola pequena em cubos  
½ xícara (chá) de carne moída em cubos refogada  
Cebolinha verde a gosto

#### MOLHO:

2 colheres (sopa) de azeite de oliva  
3 colheres (sopa) de vinagre de vinho  
Orégano  
Sal a gosto

**[www.receitas.unimedsaoroque.coop.br](http://www.receitas.unimedsaoroque.coop.br)**

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.



### **PREPARO:**

Corte a tampa dos tomates e retire toda a polpa com uma colher (ela não será utilizada). Escorra os brotos de feijão e coloque-os em um recipiente com a cenoura, o salsão, o presunto, a cebola e a cebolinha.

Tempere com sal, azeite, vinagre de vinho e orégano e misture bem. Recheie os tomates e leve-os para gelar.

**92 calorias por porção.**

**[www.receitas.unimedsaoroque.coop.br](http://www.receitas.unimedsaoroque.coop.br)**

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.