

# CuidaRecetas

## Tomates rellenos de verduras



### INGREDIENTES

- 4 tomates grandes y maduros
- 1 calabacín mediano
- 1 zanahoria mediana
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 100 g de espinacas frescas
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto
- Hierbas frescas (albahaca, perejil, tomillo)



### ALÉRGENOS

Esta receta no contiene alérgenos de declaración obligatoria



Fácil



45 min



4 raciones



1,23 €/ración


# CuidaRecetas

## Tomates rellenos de verduras



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL



 Por ración	Energía	Hidratos de carbono	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Proteínas	Fibra	Sal
	110 kcal	13,1 g	6,2 g	5,2 g	1,1 g	3,7 g	4,1 g	0,5 g

### ELABORACIÓN

1. Cortar la parte superior de los tomates y retirar el interior con una cuchara.
2. Cortar el calabacín, la zanahoria, el pimiento, la cebolla, ajo y las espinacas
3. En una sartén grande, con un poco de aceite a fuego medio, sofreír la cebolla picada hasta que esté transparente. Añadir el ajo picado y sofreír 1 minuto más.
3. Agregar el calabacín, la zanahoria y el pimiento a la sartén y cocinar durante unos 5 minutos, removiendo ocasionalmente.
6. Agregar las espinacas picadas a la sartén y cocinar 2-3 minutos más, hasta que estén marchitas. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
7. Rellenar los tomates con las verduras salteadas.
8. Poner los tomates rellenos en una bandeja de horno y rociarlos con un chorrito de aceite. Meterlos en el horno, precalentado, durante unos 20-25 minutos, o hasta que los tomates estén tiernos y ligeramente dorados.
9. Retirar los tomates del horno y dejar que se enfríen unos minutos y antes de servir, espolvorear las hierbas frescas al gusto.