

# TOMATES RELLENOS DE VERDURAS



| Fácil



| 45 min.



| 4 raciones



| 1,23€/ración

## 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) para finalizar



Fuente: istockphotos

**Precio Total: 4,90 €**

## ALÉRGENOS


**ESTA RECETA NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA.**

## ELABORACIÓN

1. **Cortar** la parte superior de los tomates y retirar el interior con una cuchara. Reservar.
2. **Cortar** el calabacín, la zanahoria, el pimiento, la cebolla, ajo y las espinacas
3. En una sartén grande, con un poco de aceite de oliva a fuego medio, **sofreir** la cebolla picada hasta que esté transparente.
4. **Añadir** el ajo picado y sofreir un minuto más.
5. **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.
7. **Sazonar** con sal y pimienta al gusto.
8. **Rellenar** los tomates con las verduras salteadas, presionando ligeramente para compactar.

9. **Poner** los tomates rellenos en una bandeja de horno previamente engrasada con aceite de oliva.
10. **Rociar** los tomates con un chorrito de aceite de oliva y meterlos en el horno, precalentado, durante unos 20-25 minutos, o hasta que los tomates estén tiernos y ligeramente dorados.
11. **Retirar** los tomates del horno y dejar que se enfríen unos minutos y antes de servir, **espolvorear** las hierbas frescas

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

### NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Tomates maduros:** al elegir esos tomates, se reducirá el tiempo de cocción en el horno, ya que son más suaves y se cocinan más rápido. Esto ayuda a evitar el desperdicio y garantiza que los tomates conserven su textura óptima al finalizar la receta.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- **Haz cambios pequeños:** no necesitas hacer todos los cambios de una vez. Introduce pequeñas mejoras gradualmente, como comprar a granel o reducir el consumo de carne, y sigue avanzando hacia una alimentación más sostenible con el tiempo