

# 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	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

### 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