



TOMATES RECHEADOS À PIAMONTESA

INGREDIENTES:

6 tomates
3 xícaras (chá) de caldo de legumes caseiro
1 cebola grande ralada
1 xícara (chá) de arroz integral
100 g de tofu
1 clara
2 colheres (sopa) de salsinha picada
2 colheres (sopa) de gérmen de trigo
3 colheres (sopa) de farinha de rosca
Óleo vegetal para untar folhas de alface para decorar
Sal a gosto

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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



PREPARO:

Faça um corte em cruz nos tomates e mergulhe-os em água fervente por alguns segundos. Retire-os com auxílio de uma escumadeira e passe-os para um recipiente com água fria. Quando esfriar retire a pele com cuidado. Corte a tampa e retire com uma colher toda semente, deixando somente a polpa.

Em uma panela, aqueça o caldo de legumes caseiro, acrescente a cebola e o arroz e cozinhe normalmente. Depois de cozido, acrescente o tofu ralado, tempere com sal e recheie os tomates. Bata a clara com a salsinha e pincele sobre o recheio. Polvilhe a farinha de rosca misturada com o gérmen de trigo. Unte uma assadeira com um fio de óleo vegetal, acomode os tomates e leve-os ao forno pré-aquecido (180 °C) até dourar. Decore com folhas de alface e sirva.

170 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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