

Tomate recheado com legumes e queijo gratinado

O tomate contém todos os 4 principais carotenoides (compostos pró-vitamina A):



**Alfa e beta caroteno,
luteína e licopeno.**

O licopeno é um potente antioxidante, combatendo os efeitos oxidativos dos radicais livres, e o seu papel protetor pode ser um aliado na prevenção de doenças crónicas.

Fonte: Ghadage SR, Mane KA, Agrawal RS, Pawar VN. Tomato lycopene: Potential health benefits. Pharma Innovation 2019;8(6):1245-1248.

42 kcal
Energia
IDR 2%

1g
Gordura
IDR 2%

2g
Proteína
IDR 5%

4g
Hidratos
Carbono
IDR 2%

2g
Fibra
IDR 6%

Por 100g:



Alergénios
Ovos e leite.

*IDR – Ingestão Diária Recomendada

Uma
iniciativa
Eurest
Portugal

Ingredientes (para 2 pessoas)

40g queijo flamengo	40g ervilhas
4 tomates	20g cenoura
6g azeite	20g milho
2g alho	30g pimento
20g cebola	Sal q.b.

Ralar queijo. Remover a polpa dos tomates e reservar. Refogar em azeite o alho e a cebola picados. Acrescentar a polpa retirada dos tomates e envolver no refogado. De seguida, acrescentar água, os legumes e o pimento aos cubos. Retificar temperos e deixar cozinhar. Posteriormente, recheiar os tomates com o preparado de legumes. Cobrir com queijo ralado e levar ao forno a gratinar a 180°C durante 20-25 minutos.