

## Tomates recheados com Ricota

### Ingredientes:

- ✓ 10 tomates caqui
- ✓ 1/2 Kg de ricota
- ✓ 1 cenoura ralada
- ✓ 5 vagens picadinhas em rodela finas
- ✓ 1/2 maço de rúcula
- ✓ 2 colheres de sopa de azeite
- ✓ sal e temperos à gosto

### Modo de Fazer:

- ✓ Corte uma tampa dos tomates e retire as sementes com auxílio de uma colher. Coloque-os com a parte cortada para baixo por cerca de 10 minutos.
- ✓ Misture a ricota, os legumes e 1/2 xícara de rúcula picada e o azeite.
- ✓ Tempere o interior dos tomates e recheie com a mistura de ricota. Coloque os tomates em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido (180°C) por cerca de 15 minutos, até que estejam quentes. Sirva a seguir.
- ✓ O restante da rúcula serve como decoração e acompanhamento.

### Dica:

- ✓ Corte uma tampinha menor na base dos tomates para que eles fiquem firmes no lugar.
- ✓ Outra alteração simples é o tomate caqui com 1 ovo cru com sal e orégano e assar.



☎ 41 3243-3021  
☎ 41 9928-0645  
✉ twitter@saudeeprazer  
✉ saudeeprazer@hotmail.com  
@nutricionista@saudeeprazer.com.br  
🌐 www.saudeeprazer.com.br