



Dificultad:
Baja



Porciones:
8



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	392 Kcal
Proteínas:	13.6 g
Grasa Total:	15.7 g
Colesterol:	27,9 mg
H. de Carbono:	49.2 g
Fibra Dietética:	2,8 g
Sodio:	456 mg

TOMATES RELLENOS CON ARROZ Y ATUN

Ingredientes

- 1 Cucharada de aceite
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- 1 ½ Tazas de arroz
- 3 Tazas de agua
- 1 Cucharadita de curry
- 1 Tarro chico de atún al agua
- 1 Paquete de ciboulette picado fino
- ½ Taza de aceitunas deshuesadas y picadas
- 1 Taza de apio picado fino
- 4 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Tarro chico de crema SVELTY® 157 g
- 8 Tomates grandes
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1.- Calienta una olla con el aceite y agrega el ajo con el arroz, cocina removiendo constantemente hasta que tome mayor temperatura. Vierte las tres tazas de agua caliente y remueve. Agrega el curry, condimenta con sal y pimienta a gusto, cocina tapado sobre un tostador a fuego bajo durante 20 minutos. Una vez listo, deja enfriar.

2.- Una vez listo, agrega al arroz frío el atún con el ciboulette cortado finamente, las aceitunas con el apio, el aceite de oliva y la crema SVELTY®. Condimenta con un toque de pimienta y remueve hasta integrar todo y obtener una mezcla un poco compacta.

3.- Corta la superficie de los tomates y retira su interior con la ayuda de una cucharadita hasta dejarlos huecos. Rellénalos abundantemente con la mezcla anterior y sírvelos de inmediato acompañados con ensaladas frescas si gustas.