

## Tomates rellenos con pavo y champiñones

### Ingredientes

- 3 unidades de tomates
- 125 g de carne molida de pavo
- ½ bandeja champiñones cortados en cubos pequeños
- 2 cucharaditas de perejil picado finamente
- 1 cebollín cortado fino
- 1 cucharada de pan rallado integral
- ¼ taza vino blanco
- 1 pizca de sal
- Pimienta negra molida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de queso rallado

### Preparación

- Lavar los tomates y cortar la tapa de cada tomate.
- Con la ayuda de una cuchara pequeña retire el interior y colocar los tomates en una fuente para horno previamente enmantequillada, reservar.
- En una sartén, colocar la cucharada de aceite a calentar, agregar la carne y saltear. Incorporar los champiñones, el cebollín y salpimentar.
- Agregar el vino blanco y cocinar por unos minutos más, retirar. Unir con el pan rallado y el perejil picado.
- Dividir el relleno en los tres tomates, espolvorear el queso rallado, llevar a horno previamente precalentado a 180 grados por 15 minutos aproximadamente o hasta que el queso esté dorado.
- Servir de inmediato.

### Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	91
Proteínas (g)	2,4
Lípidos (g)	4,4
Colesterol (mg)	0,7
Hidratos de Carbono (g)	7,8
Sodio (mg)	91,7
Índice Glicémico (IG)	Bajo



3 porciones



Nivel: Medio



45 minutos