

Tomates rellenos del mar

Ingredientes

- 4 tomates medianos
- 400 grs de filete de merluza hervido y desmenuzado
- 2 tallos de palmitos cortados en rodaja
- 1 unidad mediana de palta
- 4 cucharadas de queso blanco descremado
- 2 cucharaditas de cilantro picado finamente
- 1 pizca de sal

Preparación

- Partir los tomates al medio y ahuecarlos.
- Enjuagar los palmitos antes de incorporarlos a la preparación
- Mezclar cuidadosamente la merluza con el queso blanco, la palta picada en cubos pequeños y los palmitos lavados.
- Rellenar con la mezcla obtenida, los tomates ahuecados, refrigerar y servir frío.
- Adornar con el cilantro picado antes de servir

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	129
Proteínas (g)	20
Lípidos (g)	2,8
Colesterol (mg)	139,5
Hidratos de Carbono (g)	6,3
Sodio (mg)	289,3
Índice Glicémico (IG)	Bajo



4 porciones



Nivel: Fácil



30 minutos