



## ENTRADAS

# Tomate a las Finas Hierbas



4 porciones



Nivel: Fácil



30 minutos

## Ingredientes

- 4 tomates medianos
- 4 cucharadas de ricota
- 1 huevo
- 1 cucharada de avena instantánea
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de salvia seca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pizca de sal de mar

## Información nutricional

### 1 porción

Energía (Kcal)	<b>89</b>
Proteínas (g)	<b>4,3</b>
Lípidos (g)	<b>6,2</b>
Colesterol (mg)	<b>60,9</b>
Hidratos de Carbono (g)	<b>22,8</b>
Sodio (mg)	<b>35,1</b>
Índice Glicémico (IG)	<b>Bajo</b>

## Preparación

- Cortar la parte superior de los tomates a modo de tapa.
- Extraer la pulpa, las semillas y dejarlos huecos.
- Colocar la abertura hacia abajo, de tal forma que escurra el resto del jugo.
- Mezclar el queso ricota con el orégano, el tomillo, la salvia, la avena, el aceite y la sal e incorporar el huevo previamente batido.
- Rellenar los tomates con la mezcla, colocar en un recipiente que pueda ir al horno y hornear a fuego mediano durante aproximadamente ½ hora. Se pueden servir fríos o tibios.