

MINIBALONES DE TOMATES CHERRY RELLENOS



COMIDA



Ingredientes

Tomates Frescos Cherry (20).
¡Cómpralos en rama para usar los tallos como tapa!
Pimiento Fresco Morrón (1 unidad)
Lechuga Fresca Pequeña (1 unidad)
Atún en conserva con aceite de oliva (200 grs).
Mahonesa.

Curiosidad

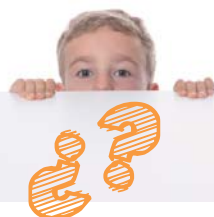
El tomate es uno de los alimentos más populares de Europa, debido en gran parte a la gran variedad de formas en que podemos consumirlos. Los hay de todas las formas, redondeados, achatados, con forma de pera... aunque uno de las variedades favoritas de los peques es el cherry por su color rojo intenso, su aspecto – similar a una cereza- y su sabor menos ácido y algo más dulce.

Elaboración...

- 1 Quita los **tomates** de la rama, dejando parte del tallo y hojas en el **tomate**.
- 2 Corta el **tomate** por la parte superior dejando una tapadera con la parte del tallo.
- 3 Vacía el **tomate** quitando las semillas.
- 4 Lava la **lechuga** y córtala en tiras muy finas (juliana).
- 5 Corta en dados pequeños el **pimiento** morrón.
- 6 Pon en un bol, el pimiento morrón, un poco de la **lechuga** ya troceada, el atún desmigado y la mahonesa. Mezcla bien todos los ingredientes y rellena los **tomates**. ¡No olives taparlos con su tapadera!
- 7 Sírvelos sobre trozos de **lechuga** partidos también en tiras.

Mmmm!. ¡Qué ricos están!

¿Sabías que... el tomate es originario de América y los españoles lo trajeron a Europa en 1540?



Consigue más recetas y consejos nutricionales en www.fruticoles.com

FINANCIA:



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Región de Murcia

COLABORA:

proexport
Frutas y Hortalizas de Murcia-España