

Stuffed Tomatoes

4 Servings

Ingredients

- 4 large **tomatoes**
- ¾ cup fresh French or Italian **breadcrumbs**
- 2-3 cloves **garlic**, finely minced (or 2 tsp minced garlic)
- 6 Tbs finely minced **basil**
- 3 Tbs grated **Parmesan cheese**
- Olive oil or cooking spray



Nutrition Information

Serving Size: 1 tomato

Calories: 130
Total Fat: 2g
Saturated Fat: 0.5g
Protein: 6g
Sodium: 390mg
Carbohydrates: 23g
Fiber: 2g

Instructions

1. Turn your oven on to broil.
2. Cut the tomatoes in half horizontally.
3. Using a spoon, remove the seeds and juice from the tomatoes.
4. In a bowl, combine bread crumbs, garlic, herbs, and cheese
5. Spoon about 2 tablespoons of the bread crumb mixture into each tomato half and drizzle with olive oil or spray with cooking spray
6. Place in the oven set to broil, cook for 5 minutes or until the filling is golden brown

Tomates Rellenos

4 Porciones

Ingredientes

- 4 **tomates grandes**
- ¾ taza de **pan en polvo** fresco estilo francés o italiano
- 2-3 dientes de **ajo**, finamente picados (ó 2 cucharaditas de ajo picado)
- 6 cucharadas de **albahaca** finamente picada
- 3 cucharadas de **queso parmesano**, rallado
- Aceite de oliva o aceite en aerosol



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 tomate

Calorías: 130
Grasa Total: 2g
Grasa Saturada: 0.5g
Proteína: 6g
Sodio: 390mg
Carbohidratos: 23g
Fibra: 2g

Preparación

1. Encienda su horno a “broil”.
2. Corte los tomates a la mitad, horizontalmente.
3. Con una cuchara, remueva las semillas y el jugo de los tomates.
4. En un tazón, combine el pan en polvo, ajo, hierbas, y queso
5. Rellene cada mitad de tomate con aproximadamente 2 cucharadas de la mezcla de pan y rocíe con un poco de aceite de oliva o aceite en aerosol
6. Meta al horno y cocine por 5 minutos o hasta que el relleno dore ligeramente.