

---TOMATES MEDITERRANEOS RELLENOS DE ARROZ Y ACEITUNAS---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 1200 g de tomates rojos poco maduros = 8 unidades medianas
- 160 g de arroz blanco = 1 taza
- 80 de aceitunas negras sin hueso = 2 latas pequeñas
- 6 g de ajo = 2 diente
- 100 g de cebolleta = 1 unidad pequeña
- 20 g de aceite de oliva = 2 cucharada sopera
- Sal



FORMA DE PREPARACIÓN:

Partir el ajo en dos y dorarlo con una cucharada de aceite de oliva. Añadir el arroz y el doble de agua y cocer a fuego lento 10 minutos. Mientras tanto, lavar los tomates y retirar las tapas y reservarlas. Vaciar los tomates con una cucharilla de café o con un vaciador (podemos usar la pulpa para hacer una salsa ligera de tomate frito).

Picar muy finamente la cebollita y trocear las aceitunas. Mezclar con el arroz cocido, añadir sal y rellenar los tomates. Echar un chorro de aceite de oliva por encima y poner las tapas.

Colocamos en una fuente con tapa resistente al microondas y cocinamos durante 2 minutos. Dejamos reposar y adornamos con unas hojas de hierbabuena frescas.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	330	6	46,8	5,6	12	0

---BROCHETAS DE PAVO A LA PLANCHA CON VERDURAS---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ½ kg de pechuga de pavo
- 160 g de tomates cherry = 16 unidades
- 160 g de ciruelas pasas sin hueso = 16 unidades.
- 25 g de pimentón = 1 cucharada sopera
- 20 g de aceite de oliva = 2 cucharadas soperas
- Sal



FORMA DE PREPARACIÓN:

Troceamos la pechuga de pavo en cuadrados para las brochetas. Dejamos macerar en un recipiente junto con sal, pimentón y aceite de oliva durante unas horas.

Lavamos los tomates cherry y los ensartamos en una varilla de brocheta, junto con el pavo y las ciruela alternándolos.

Ponemos la plancha al fuego fuerte y pasamos a la plancha las brochetas unos minutos por cada lado.

Podemos servir el plato acompañado con una guarnición de ensalada de lechugas variadas.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	211	28.1	7.5	2.1	7	50.1