

## **TOMATES RELLENOS**

### **4 personas**

#### Ingredientes:

½ taza de maíz desgranado tierno  
4 cucharadas de arroz,  
previamente hervido  
½ zanahoria, rallada  
1 huevo duro, picado  
½ cebolla, finamente picada  
4 cucharadas de mayonesa Sal y pimienta a gusto  
El jugo/zumo de medio limón 4 tomates  
Hojas de lechuga  
Queso rallado  
Perejil picado



#### Preparación:

Mezclar el maíz, el arroz, la zanahoria, el huevo y la cebolla con 4 cucharadas de mayonesa, sal, pimienta y jugo de limón. Vaciar 4 tomates medianos, quitando el centro. Dejar escurrir. Con la mezcla anterior, rellenar los tomates y acomodar en una fuente decorada con hojas de lechuga. Espolvorear queso rallado y perejil picado. Mantener en el refrigerador unos 10 o 15 minutos antes de servir.

#### Propiedades terapéuticas

El tomate posee grandes virtudes por su contenido vitamínico. Es defensor del sistema inmunológico; además, por sus componentes energéticos de vitaminas y minerales para los enfermos crónicos. Es un renovador de la sangre. Útil para enfermedades de los riñones y las vías circulatorias. Su jugo al igual que el tomate entero, es muy recomendable para los niños. Ayuda al buen desarrollo de aquellos que necesitan una dosis extra de hierro, cobre, vitaminas A, B y C.

Fuente:

<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/Cocina/recetas1.htm>