

Pomodori ripieni



Ingredienti

- 2 pomodori medi o grandi
- 2 cucchiaini d'olio d'oliva (32 g)
- ½ tazza di carne tritata (115 g)
- 1 cucchiaino di cipolla tritata (15 g)
- 1 cucchiaino di curry (5 g)
- 2 carote tagliate a rondelle
- 2 peperoni rossi tagliati a strisce o cubetti
- ½ tazza di [quinoa](#) cotta (90 g)
- Sale e pepe (a gusto)

Preparazione

1. Lavate bene i pomodori, scavateli all'interno e tagliateli a metà. Conservateli per la fine.
2. In una padella calda aggiungete l'olio, la carne, la quinoa e le verdure.
3. Condite con il curry, il sale e il pepe e lasciate cuocere il tutto.
4. Riempite i pomodori con questo composto e servite.

Questa combinazione è ideale per una dieta equilibrata. **Vi consigliamo di seguire un menù il più sano possibile, quindi come portata principale potreste preparare una zuppa di verdure.**