



TOMATES RECHEADOS COM RICOTA E ORÉGANO

Ingredientes:

- 4 Tomates (sem sementes e sem tampa)
- 8 colheres (sopa) de Ricota Amassada
- Sal a gosto
- 1 colher (chá) de Orégano

Modo de preparo:

Em uma vasilha, amasse a ricota e adicione o sal e o orégano. Recheie os tomates com a ricota temperada. Coloque no forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos. Sirva a seguir.

RENDIMENTO: 4 Porções



Ao consumir o tomate cru e com casca é importante lavá-lo bem em água corrente e deixar de molho em um litro de água com uma colher de sopa de água sanitária, por 15 minutos, enxaguando, em seguida, com água corrente.

Essa ação não elimina vestígios de agrotóxicos, mas elimina microorganismos que possam estar na casca.