

STUFFED TOMATOES WITH BEEF



Recipe inspiration from: <https://www.savoryonline.com/recipes/beef-and-rice-stuffed-tomatoes/>

Serving Size: 2 tomatoes

Ingredients

- ½ cup uncooked brown rice (about 1 cup cooked)
- 1 cup water
- 8 medium-sized tomatoes, washed
- 1 tablespoon olive oil
- 1 large onion, peeled & finely chopped
- 1 pound 85% lean ground beef
- 1 teaspoon ground cumin
- ¼ teaspoon sea salt (plus more for seasoning tomatoes)
- ¼ teaspoon ground black pepper (plus more for seasoning tomatoes)
- ¼ teaspoon ground nutmeg
- 2 tablespoons fresh thyme, washed, leaves removed & chopped
- ¼ cup grated Parmesan or Pecorino Romano cheese
- Cooking spray or parchment paper for baking dish



Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 2 Tomatoes (502g)	
Amount per serving	
Calories	430
% Daily Value*	
Total Fat 23g	30%
Saturated Fat 8g	40%
Trans Fat 1g	
Cholesterol 80mg	27%
Sodium 330mg	14%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 5g	17%
Total Sugars 11g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 27g	
Vitamin D 0.1mcg	0%
Calcium 110mg	8%
Iron 4.1mg	25%
Potassium 1090mg	25%

* The % Daily Values (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Ingredients: Tomatoes, Beef, Onion, Brown Rice, Parmesan Cheese, Extra-Virgin Olive Oil, Fresh Thyme, Ground Cumin, Sea Salt, Ground Nutmeg, Ground Black Pepper

Scan to find more recipes on our YouTube channel!



Preparation



follow us! @thenutritionclub_of_chp

- Preheat oven to 350°F.
- Prepare brown rice by bringing 1 cup water to a boil, adding rice, reducing heat to low, covering, and simmering for 30-40 minutes, or until liquid is fully absorbed.
- While rice cooks, either spray a 9x13 inch glass baking dish with cooking spray or line with parchment paper. Substitute a sheet pan as needed.
- Prepare tomatoes: Cut a thin slice off the top of each tomato and discard (compost if you can!); using a serrated knife can make this much easier. Scoop out the insides with a small spoon, leaving the walls of the tomatoes intact. Reserve the pulp. Season tomato cavities with salt and pepper. Place in prepared baking dish.
- In a large non-stick skillet, heat the oil over medium-high heat. Add the onion and cook for 5-7 minutes until soft. Add the ground beef, using a wooden spoon or heat-proof spatula to break beef apart.
- Stir in cumin, sea salt, pepper, nutmeg, and reserved tomato pulp. Cook for about 5 minutes until beef is browned, continuing to break up beef with wooden spoon/spatula.
- Remove from heat and stir in thyme, cheese, and rice.
- Divide beef and rice mixture evenly among hollowed-out tomatoes. Bake for 20 minutes until tomatoes are tender. Enjoy!

TOMATES RELLENOS CON CARNE



Inspiración de la receta de: <https://www.savoryonline.com/recipes/beef-and-rice-stuffed-tomatoes/>

Tamaño de la porción: 2 tomates

Ingredientes

- 1/2 taza de arroz integral crudo (aproximadamente 1 taza cocida)
- 1 taza de agua
- 8 tomates medianos, lavado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, pelada y finamente picada
- 1 libra de carne molida magra al 85%
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de sal marina (más más para condimentar tomates)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida (y más para sazonar tomates)
- 1/4 cucharadita de nuez moscada molida
- 2 cucharadas de tomillo fresco, lavado, sin hojas y picado
- 1/4 taza de queso parmesano rallado o pecorino romano
- Aerosol de cocina o papel pergamino para hornear



Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 2 Tomatoes (502g)	
Amount per serving	430
Calories	
% Daily Value*	
Total Fat 23g	30%
Saturated Fat 8g	40%
Trans Fat 1g	
Cholesterol 80mg	27%
Sodium 330mg	14%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 5g	17%
Total Sugars 11g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 27g	
Vitamin D 0.1mcg	0%
Calcium 110mg	8%
Iron 4.1mg	25%
Potassium 1090mg	25%

* The % Daily Values (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Ingredients: Tomatoes, Beef, Onion, Brown Rice, Parmesan Cheese, Extra-Virgin Olive Oil, Fresh Thyme, Ground Cumin, Sea Salt, Ground Nutmeg, Ground Black Pepper

¡Escanea para encontrar más recetas en nuestro canal de YouTube!



Preparación

- Precaliente el horno a 350°F.
- Prepare el arroz integral llevando 1 taza de agua a ebullición, agregando arroz, reduciendo el fuego a bajo, cubriendo y cocinando a fuego lento durante 30-40 minutos, o hasta que el líquido se absorba por completo.
- Mientras se cocina el arroz, rocíe una fuente de vidrio para hornear de 9x13 pulgadas con aerosol para cocinar o cubra con papel pergamino. Sustituya una bandeja de hoja según sea necesario.
- Prepare tomates: corte una rodaja fina de la parte superior de cada tomate y deséchelos (¡compost si puede!); Usar un cuchillo dentado puede hacer esto mucho más fácil. Saque el interior con una cuchara pequeña, dejando intactas las paredes de los tomates. Reserva la pulpa. Sazone las cavidades de tomate con sal y pimienta. Colocar en una fuente para hornear preparada.
- En una sartén antiadherente grande, caliente el aceite a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y cocine durante 5-7 minutos hasta que esté suave. Agregue la carne molida, usando una cuchara de madera o una espátula a prueba de calor para romper la carne de res.
- Agregue el comino, la sal marina, la pimienta, la nuez moscada y la pulpa de tomate reservada. Cocine durante unos 5 minutos hasta que la carne esté dorada, continuando rompiendo la carne con cuchara de madera / espátula.
- Retire del fuego e agregue el tomillo, el queso y el arroz.
- Divida la mezcla de carne y arroz uniformemente entre los tomates ahuecados. Hornea durante 20 minutos hasta que los tomates estén tiernos. ¡Disfrutar!



¡Síguenos! @thenutritionclub_of_chp

TOMATES RECHEADOS COM CARNE



RIInspiração na receita de: <https://www.savoryonline.com/recipes/beef-and-rice-stuffed-tomatoes/>

Tamaño de la porción: 2 tomates

Ingredientes

- 1/2 xícara de arroz integral cru (cerca de 1 xícara cozida)
- 1 xícara de água
- 8 tomates médios, lavado
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola grande descascada e picada finamente picada
- 1 libra 85% carne moída magra
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1/4 colher de chá de sal marinho (mais para temperar tomates)
- 1/4 colher de chá de pimenta-do-reino moída (mais para temperar tomates)
- 1/4 colher de chá de noz-moscada moída
- 2 colheres de sopa de tomilho fresco, lavado, folhas retiradas e picadas
- 1/4 xícara de queijo parmesão ralado ou Pecorino Romano
- Spray de cozinha ou papel manteiga para assadeira



Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 2 Tomatoes (502g)	
Amount per serving	
Calories	430
% Daily Value*	
Total Fat 23g	30%
Saturated Fat 8g	40%
TransFat 1g	
Cholesterol 80mg	27%
Sodium 330mg	14%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 5g	17%
Total Sugars 11g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 27g	
Vitamin D 0.1mcg	0%
Calcium 110mg	8%
Iron 4.1mg	25%
Potassium 1090mg	25%
<small>* The % Daily Values (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	
Ingredients: Tomatoes, Beef, Onion, Brown Rice, Parmesan Cheese, Extra-Virgin Olive Oil, Fresh Thyme, Ground Cumin, Sea Salt, Ground Nutmeg, Ground Black Pepper	

Digitalize para encontrar mais receitas em nosso canal no YouTube!



Preparação



¡Seguir! @thenutritionclub_of_chp

- Pré-aqueça o forno a 350°F.
- Prepare o arroz integral levando 1 xícara de água para ferver, adicionando arroz, reduzindo o calor para baixo, cobrindo e fervendo por 30-40 minutos, ou até que o líquido seja totalmente absorvido.
- Enquanto o arroz cozinha, borrife uma assadeira de vidro de 9x13 polegadas com spray de cozinha ou forre com papel manteiga. Substitua uma panela de folha conforme necessário.
- Prepare os tomates: Corte uma fatia fina da parte de cima de cada tomate e descarte (compostar se puder!); Usar uma faca serrilhada pode tornar isso muito mais fácil. Retire o interior com uma colher pequena, deixando as paredes dos tomates intactas. Reserve a polpa. Tempere as cavidades do tomate com sal e pimenta. Coloque na assadeira preparada.
- Em uma frigideira antiaderente grande, aqueça o óleo em fogo médio-alto. Adicione a cebola e cozinhe por 5-7 minutos até ficar macia. Adicione a carne moída, usando uma colher de pau ou espátula à prova de calor para quebrar a carne.
- Misture o cominho, o sal marinho, a pimenta, a noz-moscada e a polpa de tomate reservada. Cozinhe por cerca de 5 minutos até a carne dourar, continuando a quebrar a carne com colher de pau/espátula.
- Retire do fogo e misture o tomilho, o queijo e o arroz.
- Divida a mistura de carne e arroz uniformemente entre tomates ocios. Asse por 20 minutos até os tomates ficarem macios. Desfrutar!