

## Фаршированные помидорчики



На 100 грамм:  
Калорийность: **49.93 ккал.**  
Белки: **4.72 г.**  
Жиры: **1.7 г.**  
Углеводы: **4.16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/farshirovannye-pomidorchiki/>

### **Ингредиенты:**

- 2 томата
- 80г. обезжиренного творога
- 20г чеснока
- 30г зелени салата
- 30г рукколы
- 40г 15% сметаны

### **Приготовление:**

Все ингредиенты кроме томатов измельчить, подсолить и начинить .  
Из данного количества ингредиентов получается 2 больших томата. Калорийность всего блюда 200ккал на 400гр продуктов.