

Recette facile

TOMATES FARCIES AU THON ET OEUFS DURS

- **Énergie** : 160 kcal
- **Protéines** : 17 g
- **Lipides** : 7 g
- **Glucides** : 5 g

iSIS
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 4 grosses tomates
- * 1 boîte de thon naturel (140 g égoutté)
- * 2 œufs durs
- * 1 c. à soupe de fromage blanc 0%
- * Ciboulette, sel, poivre, paprika

ÉTAPES

- 1 Coupez les chapeaux des tomates, évidez-les.
- 2 Émiettez le thon avec les œufs écrasés, le fromage blanc, assaisonnez.
- 3 Farcissez les tomates, servez frais.