

Pomodorini ripieni di Tofu

INGREDIENTI

- 12-15 POMODORINI A CILIEGIA
- 100 GR. DI TOFU
- PREZZEMOLO
- CAPPERI
- OLIVE
- 1 CUCCHIAIO DI OLIO
- SALE MARINO INTEGRALE

PROCEDIMENTO

- Lavate i pomodorini.
- Togliere il “cappello” in alto e privarli dei semi.
- Raccogliere polpa e semi in una ciotola.
- Travasare la polpa in un frullatore con il tofu, i capperi, l’olio ed un pizzico di sale.
- Frullare fino ad ottenere una crema omogenea.
- Farcire ciascun pomodoro con la salsa di tofu e decorarlo con un’oliva e una fogliolina di prezzemolo.

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.