



# Tomates rellenos



**Fuente:** Fundación Educación para el Desarrollo  
FAUTAPO (Bolivia)

## *Ingredientes:*

5 tomates  
40 g de quinua  
3 papas cocidas  
1 cda de pimienta roja  
1 cda de pimienta verde  
Mayonesa al gusto  
Hojas de lechuga

## *Preparación*

- Lave la quinua y cocínela en agua.
- Cocine las papas, deje enfriar y pélelas
- Corte los tomates en dos y saque la pulpa.
- En otro recipiente muele la papa finamente y agregue la quinua junto con los pimientos y la mayonesa.
- Mezcle todo y rellene los tomates partidos.
- Sirva con hojas de lechuga.