



Tortilhas com frango, milho e feijão



Categoria
Carne



Tempo de preparação
Rápido



Dificuldade
Fácil



Custo
Econômico



Com quem?
Com a família



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes

 2dl + 1dl Gallo Azeite de
Oliva Extra Virgem Clássico

- 4 tortilhas
- 200g de frango desfiado cozido
- 150g de feijão vermelho cozido
- 100g de milho doce
- 100g de alfaces mistas
- 200g de guacamole
- 50g de rabanetes ralados
- Para o guacamole:
 - 2 abacates
 - 50g de cebola
 - 20g de malaguetas vermelhas
 - 5g de coentros
 - 20g de tomate
 - Sal, a gosto
 - Pimenta, a gosto

Modo de preparação

1

Aqueça as tortilhas em uma frigideira antiaderente, cerca de 1 minuto de cada lado.

2

Colocar em um prato e em cima a salada temperada com Gallo Azeite de Oliva Extra Virgem Clássico.

3

Em seguida, coloque o milho, o feijão vermelho, o frango, os rabanetes e um pouco de guacamole.

4

Complete com um fio de Gallo Azeite de Oliva Extra Virgem Clássico.

5

Sirva as tortilhas abertas.

6

Abra e retire o caroço dos abacates. Com uma colher de sopa, retire todo o miolo para uma taça ao mesmo tempo que esmaga.

7

Junte a cebola picada, a malagueta em pedaços pequenos, o tomate em cubos pequenos e os coentros picados envolvendo bem.

8

Deite o Gallo Azeite de Oliva Extra Virgem Clássico e o sumo de lima, tempere a gosto com sal e pimenta e misture bem.

Produtos utilizados



Clássico

Azeite de Oliva Extra Virgem

Veja também

 Carne  Rápido  Fácil

Pizza de presunto com rúcula

 Carne  Médio  Fácil

Salada de entrecôte com arroz vermelho, manga e tomate

 Carne  Médio  Fácil

Espetadas de frango com molho de amendoim

 Carne  Demorado  Fácil

Perna de cabrito em crosta de ervas

 Carne  Demorado  Fácil

Perna de borrego no forno com chalotas e cogumelos



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide