



Cuscuz com lentilhas, milho, hortelã



Categoria
Vegetariano



Tempo de preparação
Médio



Dificuldade
Médio



Custo
Médio



Com quem?
A dois



Nº de pessoas
2 pessoas

Ingredientes

Q.b. de Gallo Azeite Virgem Extra

Q.b. de Gallo Vinagre de Vinho Tinto

- 100g de cuscuz
- 100g de lentilhas cozidas
- 100g de milho cozido
- 100g de beterraba cozida
- Q.b. de hortelã
- 100g de guacamole pronto
- 25g de amendoins torrados
- Q.b. de sal
- Q.b. de pimenta

Modo de preparação

1

Cozinhe numa saladeira o cuscuz conforme as instruções da embalagem.

2

Escorra as lentilhas e o milho e junte ao cuscuz.

3

Corte a beterraba aos cubos e adicione à saladeira. Junte folhas de hortelã.

4

Tempere com Gallo Azeite Virgem Extra, Gallo Vinagre de Vinho Tinto, sal, pimenta. Envolva.

5

Sirva em pratos com o guacamole e os amendoins picados.

Produtos utilizados



Virgem Extra
Azeite Virgem Extra



Vinho Tinto
Vinagre

Veja também

✖ Vegetariano ⌂ Médio ☀ Fácil

Couscous de verão com feta e limão

✖ Vegetariano ⌂ Rápido ☀ Fácil

Quinoa com abóbora, espinafres e romã

✖ Vegetariano ⌂ Médio ☀ Fácil

Pizza de cogumelos e trufas

✖ Vegetariano ⌂ Médio ☀ Fácil

Tofu picante com alga nori

✖ Vegetariano ⌂ Médio ☀ Fácil

Falafel



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide