



# Tortilla de frango com milho e feijão



**Categoria**  
Carne



**Tempo de preparação**  
Rápido



**Dificuldade**  
Fácil



**Custo**  
Económico




**Com quem?**  
Com a família



**Nº de pessoas**  
4 pessoas

## Ingredientes

 2dl + 1dl de Gallo Azeite  
Virgem Extra Clássico

- 4 tortillas
- 200g de frango cozido desfiado
- 150g de feijão encarnado cozido
- 100g de milho doce
- 100g de mistura de alfaces
- 200g de guacamole
- 50g de rabanete laminado
- Para o guacamole:
  - 2 peras abacate
  - 50g de cebola
  - 20g de malaguetas vermelhas
  - 1 lima
  - 5g de coentros
  - 20g de tomate
  - Q.b. de sal
  - Q.b. de pimenta

## Modo de preparação

1

Leve as tortillas ao lume numa frigideira anti aderente e aqueça 1m de cada lado. Coloque num prato e por cima a salada temperada com azeite Gallo.

2

Depois o milho, feijão encarnado, o frango, o rabanete e um pouco de guacamole.

3

Finalize com um fio de azeite gallo. Sirva a tortilla aberta.

4

Para o guacamole:

5

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

6

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

7

Deite o azeite e o sumo de lima, tempere a gosto com sal e pimenta e misture bem.

## Produtos utilizados



## Veja também

---

 Carne  Médio  Fácil

*Mini quiches de alheira com cogumelos e espinafres*

---

 Carne  Demorado  Fácil

*Sanduíche de cabrito assado com o seu molho (rúcula e queijo curado)*

---

 Carne  Médio  Médio

*Pequenos wonton recheados com carne e cenoura*

---

 Carne  Rápido  Fácil

*Ovo escalfado com carne picada*

---

 Carne  Médio  Fácil

*Cubos de frango salteados com legumes*

---



Mais receitas em

[www.galloportugal.com](http://www.galloportugal.com)

© 2021 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide