Tortillas con pollo, maíz y frijoles

Categoria	Tempo de preparação	Dificuldade	Custo	Com quem?	Nº de pessoas
Carne	Rapido	Fácil	Económico	Con la familia	4 pessoas

Ingredientes

- 2dl + 1dl de Gallo Aceite de Oliva Clássico
- 4 tortillas
- 200g de pollo cocido desmenuzado
- 150g de frijoles rojos cocidos
- 100g de maíz dulce
- 100g de mezcla de lechugas
- 200g de guacamole
- 50g de rábanos rallados
- Para el guacamole:
- 2 aguacates
- 50g de cebolla
- 20g de guindillas rojas
- 1 lima
- 5g de perejil
- 20g de tomates
- Sal, al gusto
- Pimenta, al gusto

Modo de preparação

1. Calentar las tortillas en una sartén antiadherente, aproximadamente 1 minuto por cada lado.
2. Colocar en un plato y poner encima la ensalada aliñada con Gallo Aceite de Oliva Virgen Extra.
3. Después colocar el maíz, los frijoles rojos, el pollo, los rábanos y un poco de guacamole.
4. Completar con un chorrito de Gallo Aceite de Oliva Virgen Extra.
5. Servir las tortillas abiertas.
6. Para el guacamole:
7. Corta los aguacates y quita la semilla. Con una cuchara, retire la pulpa del aguacate y aplaste en un bol.
8. Agrega la cebolla picada, las guindillas en trozos pequeños, los tomates en cubos y el perejil picado.

9 Mézclalos todos juntos.

10 Agrega el Gallo Aceite de Oliva Virgen Extra y el jugo de lima, sazona al gusto con sal y pimienta y mezcla bien.

Produtos utilizados

Clássico

Aceite de Oliva Virgen Extra

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