



## Tacos de Miolo de Gambão com Manga e Feijão



### Ingredientes

- 1 emb. de Miolo de Gambão Pescanova
- 4 tortilhas
- 150 g de agriões
- 1 manga
- 1 raminho de coentros
- 1/4 de cebola roxa
- 200 g de feijão vermelho cozido
- Azeite e Vinagre q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Menos de  
15 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

### Preparação

1. Descongele o Miolo de Gambão, escorra bem e salteie por 2 a 3 min. numa frigideira antiaderente com um fio de azeite e uma ligeira pitada de sal.
2. Corte a manga em cubos, pique a cebola finamente, escorra bem o feijão e junte tudo numa saladeira temperando de azeite, vinagre, sal, pimenta preta moída na hora e coentros picados. Acrescente o Miolo de Gambão e envolva.
3. Disponha um punhado de agriões em cada tortilha e distribua a mistura de Miolo de Gambão com feijão e manga. Sirva de imediato.

## Produtos Associados

---



**Miolo de  
Gambão (20/40)**

Embalagem: **200 g**