



Pratos Principais Vegetarianos

Tacos com Vuna

20 min.

Fácil

Económico

2 doses

Ingredientes

- 2 c. de sopa de maionese vegan
- 1 c. de chá de paprika em pó
- 1/2 alface
- 1 couve roxa
- 2 c. de sopa salsa
- 4 tacos de milho
- 1 frasco de GARDEN GOURMET VUNA
- 1/2 manga
- 2 2 c. de sopa de feijão preto cozido
- 2 rabanetes
- 1 Lima

Informação nutricional

Energia	739,0 kcal	37%*
Proteínas	24,9 g	50%*
Lípidos	19,3 g	28%*
Hidratos de Carbono	31,6 g	12%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Misturar a maionese com a paprika em pó.
- 2 Cortar a alface e a couve roxa em tiras finas e misturar. Polvilhar com o sumo de limão e um pouco de sal e pimenta.
- 3 Cortar a manga ao meio e o recheio em pedaços. Cortar os rabanetes em fatias.
- 4 Dividir a salada pelos tacos e colocar um pouco de salsa por cima. Colocar VUNA e a manga com o feijão por cima. Espalhar as fatias de rabanete e VUNA extra por cima.

5 Servir os tacos com o molho e as rodela de limão.