

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 rodelas de limão.