

TORTILLAS DE FEIJÃO E ABÓBORA COM VINAGRETE DE PAPAYA - PENÍNSULA DE NICOYA

INGREDIENTES

1 xícara de Feijão

1/2 Manga

1/2 Mamão Papaya

1 xícara de Abóbora moranga

1 xícara de Milho

1 Cenoura

1/2 Pimentão

Azeite à gosto

1 Colher de Chá de Cominho

Suco de 1/2 limão

Coentro

Pimenta do reino à gosto

Molho de pimenta tabasco à gosto

MODO DE PREPARO

Adicione a manga, o mamão e o pimentão picados em um recipiente. Adicione azeite à gosto, uma colher de chá de cominho, suco de 1/2 limão.

Adicione sal e coentro à gosto e misture. Reserve.

Em uma frigideira, coloque azeite e adicione uma xícara de feijão e adicione a abóbora já cozida. Misture.

Adicione o milho e a cenoura ralada. Misture.

Adicione pimenta do reino, molho de pimenta tabasco e sal à gosto. Misture.

Tampe a frigideira e deixe cozinhar por aproximadamente cinco minutos.

Adicione a mistura reservada no recipiente e mexa.

Sirva com tortillas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidass.com.br/receita/12995-tortillas-de-feijao-e-abobora-com-vinagrete-de-papaya-peninsula-de-nicoya.html>