

# SALADA COM PENNE, MANGA E FILÉ DE LOMBO

## INGREDIENTES

600 ml de água  
150 g de macarrão tipo penne  
150 g file de lombo  
1 cabeça de alface americana  
250 g de rúcula  
200 g de tomate  
1 manga  
2 mangas  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Coloque a água com sal em uma panela para ferver  
Adicione o penne e cozinhe até ficar ao dente e reserve.  
Corte o filé de lombo em tiras.  
Em uma panela adicione um fio de azeite e frite o filé de lombo e reserve.  
Lave a alface, rasgue e coloque no recipiente que irá servir  
Corte em pedaços pequenos a rúcula e a manga  
Corte o tomate em tiras  
Monte sua salada no prato com os ingredientes.  
Polvilhe um queijo ralado por cima.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/13814-salada-com-penne-manga-e-file-de-lombo.html>