

# TABULE TROPICAL MARANHENSE

## INGREDIENTES

2 tomate  
1 cebola branca  
1 cebola roxa  
1 pepino  
1/2 manga  
1/2 pimentão  
hortelã a gosto  
sal a gosto  
pimenta do reino a gosto  
salsa a gosto  
cebolinha e coentro a gosto  
100 g de carne moída  
1 pé de alface  
1 limão

## MODO DE PREPARO

Corte o tomate, cebola, pepino, manga e pimentão em cubos.

Coloque a carne moída em uma panela e deixe fritar por 6 minutos.

Em seguida, adicione todos os ingredientes cortados em cubos na panela e misture bem.

Acrescente o sal, pimenta do reino, salsa, hortelã, coentro e cebolinha a gosto.

No prato, coloque o alface.

Coloque toda a mistura em cima do alface. Sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14460-tabule-tropical-maranhense.html>