

### **Tortilhas Primavera (Receita para 2pessoas)**

2un. tortilha (80gr)

1un tomate médio (80gr)

60gr Cebola roxa

40gr talo de aipo

300gr sobras de carne estufada , frango assado ou carne bolonhesa

100gr feijão encarnado cozido

50gr milho

1un abacate

2 c. sopa coentros picados

40gr queijo cheddar ralado

40gr molho de tomate com manjericão

1c. chá azeite

½ limão

#### **Modo de preparação:**

1- Pré aquecer o forno a 180°C.

Coloque as tortilhas entre dois recipientes redondos, leve ao forno cerca de 8 minutos. Retire e deixe arrefecer nos recipientes para manter o formato.

2- Lave o tomate, corte em cubos o tomate e o abacate. Corte a cebola em gomos finos e o talo de aipo em rodela, regue com o sumo de limão, junte o milho e envolva.

3- Aqueça o feijão num tacho com o azeite e o molho de tomate, junte ao legumes cortados, desenforme e recheie as tortilhas com o preparado, salpique com os coentros picados e o queijo ralado.