



Pratos Principais

Hambúrgueres

## Hambúrguer Vegetariano com Vegetais e Queijo Azul

70 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Garden Gourmet Hambúrguer Vegetariano  
250 g de abóbora cortada em cubos pequenos  
100 g de brócolos  
200 g de curgete  
100 g de cenouras baby  
150 g de cebola roxa  
150 g de feijão verde  
200 g de batatas roxas  
3 c. de sopa de azeite  
80 g de queijo azul  
salsa picada q.b.  
sal e pimenta q.b.

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 304,0 kcal | 15%* |
| <b>Proteínas</b>           | 15,9 g     | 32%* |
| <b>Lípidos</b>             | 16,4 g     | 23%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 23,6 g     | 9%*  |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 180 °C.
- 2 Lave os vegetais e descasque as batatas.
- 3 Ferva as batatas e a abóbora cortadas aos cubos durante 3 minutos em água abundante.

- 4 Adicione os brócolos em pequenos ramos, a curgete para cubos grandes, as cenouras baby inteiras e o feijão verde cortado ao meio. Ferva durante mais 2 minutos e coe.
- 5 Coloque os vegetais num tabuleiro de forno, corte a cebola roxa em rodela e distribua 3 colheres de sopa de azeite. Tempere com sal e pimenta, misture e cozinhe durante 20 minutos.
- 6 Adicione os hambúrgueres divididos e leve ao forno durante outros 14 minutos.
- 7 Polvilhe com salsa picada.
- 8 Se for época, pode adicionar romã.