

Pratos Principais | Hambúrgueres

Hambúrguer Vegetariano com Alhos Tenros e Queijo

20 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 embalagem de Hambúrgueres Vegetarianos GARDEN GOURMET

200 g de alhos tenros

2 fatias de queijo para derreter

folhas de coentros frescos q.b.

Informação nutricional

Energia	228,3 kcal	11%*
Proteínas	20,5 g	41%*
Lípidos	9,0 g	13%*
Hidratos de Carbono	15,0 g	6%*

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

Preparação

1. Limpe os alhos tenros, corte-os em pequenos pedaços e envolva-os em papel vegetal. Cozinhe-os durante cerca de 15 minutos no forno. Coloque os hambúrgueres ao lado para que cozinhem todos juntos.
2. Uma vez cozinhados, retire os hambúrgueres do forno. Abra o pacote dos alhos tenros, distribua-os sobre os hambúrgueres e coloque uma fatia de queijo por cima. Pique os coentros e polvilhe sobre o queijo.
3. Coloque-os novamente no forno durante alguns minutos para derreter ligeiramente o queijo.
4. Dica: Os alhos tenros também se podem deixar inteiro antes de cozinhar.