

Pratos Principais | Vegetarianos

Sanduíche Club Veggie

5 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

- 3 fatias de pão de forma
- 1 Hambúrguer Vegetariano GARDEN GOURMET
- 2 fatias de queijo emmental
- 3 rodelas finas de tomate
- 4 folhas de alface
- 1 c. de sopa de maionese light
- 5 g de manteiga

Informação nutricional

Energia	369,9 kcal	18%*
Proteínas	23,4 g	47%*
Lípidos	23,9 g	34%*
Hidratos de Carbono	14,2 g	5%*

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

Preparação

1. Barre duas das fatias com um pouco de manteiga, mas apenas em uma das faces.
2. Coloque uma chapa ou frigideira grande em lume médio e coloque as duas fatias de pão do lado da manteiga. Quando estiverem bem douradas, retire-as da frigideira sem tostar o outro lado de cada fatia.
3. Aqueça o hambúrguer na frigideira, cerca de 2,5 minutos de cada lado.
4. Barre um pouco de maionese na face oposta de uma das fatias que tostou.
5. Coloque alguns pedaços de alface sobre o hambúrguer.
6. Em seguida barre um pouco de maionese na fatia de pão que não foi tostada. Coloque-o na sanduíche e coloque em cima as fatias de queijo Emmental e as quatro rodelas de tomate.

7 Finalmente, termine colocando a outra fatia de pão tostado.

8 Sirva cortado em 2 ou 4 triângulos.