

Pratos Principais | Hambúrgueres

Cheeseburger Vegetariano Clássico

10 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 embalagem de Hambúrgueres Vegetarianos GARDEN GOURMET

2 pãezinhos de hambúrguer

2 fatias de queijo para derreter

20 g de pepino

40 g de folhas de alface

2 rodelas de tomate

Informação nutricional

Energia	228,9 kcal	11%*
Proteínas	18,6 g	37%*
Lípidos	10,3 g	15%*
Hidratos de Carbono	14,1 g	5%*

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

Preparação

1. Toste ligeiramente o interior do pão numa frigideira.
2. Prepare os hambúrgueres na mesma frigideira pré-aquecida, em lume baixo, cerca de 3 minutos de cada lado.
3. Coloque um hambúrguer em cada base de pão, seguido de uma fatia de queijo, uma rodela de tomate, uma folha de alface, o pepino finamente fatiado e tape com o pão.
4. Aqueça no forno alguns minutos, até que o queijo derreta um pouco.
5. Sirva este hambúrguer clássico com batata asada ou uma maçaroca de milho fervida.