

Pratos Principais | Hambúrgueres

Sensational Burger no pão

25 min. | Médio | Económico | 2 doses

Ingredientes

- 1 embalagem de Garden Gourmet Hambúrguer Vegetariano
- 50 g de queijo vegan
- 1 curgete
- 1 figo maduro
- 2 c. de sopa de húmus
- 50 g de espinafres baby e algumas folhas de alface crespa
- 1 c. de sopa de bagos de romã
- 2 c. de sopa de molho de iogurte e hortelã
- 2 pães de hambúrguer de espinafres ou clássico

Informação nutricional

Energia	379,3 kcal	19%*
Proteínas	27,3 g	55%*
Lípidos	18,5 g	26%*
Hidratos de Carbono	23,0 g	9%*

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

Preparação

1. Corta a curgete em rodelas e o queijo vegan em fatias e grelha durante 2 a 3 minutos até aparecerem marcas de grelha nos dois lados das fatias de queijo e das rodelas de curgete. Corta o figo em rodelas.
2. Grelha os pães de hambúrguer até aparecerem as marcas da grelha.
3. Grelha o Sensational Burger GARDEN GOURMET conforme as indicações na embalagem.
4. Prepara os hambúrgueres no pão. Começa por barrar o húmus no pão e de seguida adiciona os espinafres, o hambúrguer, o queijo, a curgete, figo e algumas folhas de alface, por esta ordem.
5. Finaliza com o molho de iogurte, hortelã e as bagas de romã.