

Pratos Principais | Hambúrgueres

Sensational Burguer com Pasta de Beterraba

40 min. | Médio | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 embalagem de Garden Gourmet Hambúrguer Vegetariano
1 batata doce
algumas folhas de alface
1 c. de sopa de azeite
pãezinhos de hambúrguer
160 g de beterraba
110 g de queijo vegan
cominhos q.b.
½ c. de chá de alho em pó
1 c. de raspas de limão
½ sumo de limão
2 abacates maduros
½ cebola roxa
2 dentes de alho
1 tomate
1 c. de chá paprika
1 c. de sopa de sumo de limão
coentros q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	677,3 kcal	34%*
Proteínas	9,7 g	19%*
Lípidos	43,9 g	63%*
Hidratos de Carbono	63,6 g	24%*

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

Preparação

1. Aquecer o forno a 200ºC e forrar com papel vegetal um tabuleiro próprio para forno. Lavar a batata doce e cortar em tiras.

2. Levar as tiras de batata doce ao forno sob o tabuleiro forrado com papel vegetal, regar com azeite e temperar com pimenta e sal. Deixar no forno por 20 minutos ou até estar cozinhada.

3. Para preparar o guacamole: Esmagar os abacates e misturar numa taça com o alho picado e o sumo de limão. Adicionar os coentros, a cebola roxa, a paprika, a pimenta e o sal. Misturar tudo muito bem num liquidificador até obter uma textura cremosa. Finalizar com o tomate cortado em pequenos cubos.

4. Para preparar a pasta de beterraba: Num liquidificador, misturar a beterraba (pré-cozida), o queijo vegan, o cominho, o alho em pó, as raspas de limão e o sumo de limão, até obter uma textura cremosa.

5. Preparar o Sensational™ Burger GARDEN GOURMET conforme as indicações na embalagem. Construir os hambúrgueres pela seguinte ordem de ingredientes: pão, alface, Sensational™ Burger, pasta de beterraba, batata doce, Sensational™ Burger, guacamole, alface, pão.