



Pratos Principais

Hambúrgueres

Hambúrguer Vegan Mexicano

20 min.

Fácil

Económico

2 doses

Ingredientes

- 1 embalagem de Garden Gourmet Hambúrguer Vegetariano
- 1 cebola roxa pequena
- 2 pimentos assados em conserva
- 2 c. de sopa de guacamole
- folhas de alface q.b.
- 2 fatias de queijo vegan
- pimentos jalapeños q.b.
- 2 c. de sopa de molho de tomate
- 2 pães de hambúrguer vegan

Informação nutricional

Energia	420,0 kcal	21%*
Proteínas	14,3 g	29%*
Lípidos	10,3 g	15%*
Hidratos de Carbono	70,3 g	27%*

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

Preparação

- 1 Corta a cebola roxa em rodela e os pimentos assados em tiras. Grelha a cebola roxa ao de leve e reserva.
- 2 Corta os pães de hambúrguer ao meio e grelha as duas metades até que as marcas da grelha apareçam.
- 3 Prepara o SENSATIONAL BURGER GARDEN GOURMET® conforme instruções na embalagem. Coloca por cima dos hambúrgueres uma fatia de queijo vegan enquanto ainda estão quentes.
- 4 Constrói o hambúrguer no pão na seguinte ordem: barra a base do pão com guacamole e de seguida acrescenta a alface, o pimento em tiras, o hambúrguer com a fatia de queijo, a cebola roxa grelhada e por fim junta o molho de tomate a gosto. Se gostas de comida picante acrescenta alguns pimentos jalapeños.

5

DICA: Serve com acompanhamentos e ingredientes tradicionais da cozinha mexicana, como nachos, crème fraiche, espigas de milho, salsa, mais uma dose de guacamole e lima.