



Pratos Principais

Hambúrgueres

Hambúrguer Vegetariano com Alhos Tenros e Queijo

🕒 20 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍽️ 2 doses

Ingredientes

1 embalagem de Hambúrgueres Vegetarianos GARDEN GOURMET
200 g de alhos tenros
2 fatias de queijo para derreter
folhas de coentros frescos q.b.

Informação nutricional

Energia	228,3 kcal	11%*
Proteínas	20,5 g	41%*
Lípidos	9,0 g	13%*
Hidratos de Carbono	15,0 g	6%*

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

Preparação

- 1 Limpe os alhos tenros, corte-os em pequenos pedaços e envolva-os em papel vegetal. Cozinhe-os durante cerca de 15 minutos no forno. Coloque os hambúrgueres ao lado para que cozinhem todos juntos.
- 2 Uma vez cozinhados, retire os hambúrgueres do forno. Abra o pacote dos alhos tenros, distribua-os sobre os hambúrgueres e coloque uma fatia de queijo por cima. Pique os coentros e polvilhe sobre o queijo.
- 3 Coloque-os novamente no forno durante alguns minutos para derreter ligeiramente o queijo.
- 4 Dica: Os alhos tenros também se podem deixar inteiro antes de cozinhar.