



Pratos Principais Vegetarianos

## Sensational Burger com Cogumelos Portobello

① 20 min.

Fácil

€ Económico

X 4 doses

## Ingredientes

2 embalagens de Garden Gourmet Hambúrguer Vegetariano

8 cogumelos Portobello

1 pimento vermelho

2 tomates

1 saco de rúcula

1 embalagem de bola de queijo mozarela vegan

4 c. de chá de pesto vermelho picante

manjericão q.b.

sal q.b.

pimenta q.b.

## Informação nutricional

Energia	466,9 kcal	23%*		
Proteínas	39,3 g	79%*		
Lípidos	25,4 g	36%*		
Hidratos de Carbono	20,4 g	8%*		
*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400				
	kJ / 20	000 kcal)		

## Preparação

- 1 Cortar um pimento vermelho em fatias finas. Cortar os tomates e a mozarela e os talos dos cogumelos.
- 2 Grelhar os Sensational Burger. Mantê-los aquecidos, por exemplo, com papel alumínio.
- 3 Em seguida, grelhar os cogumelos por alguns minutos em ambos os lados e temperar com sal e pimenta.
- 4 Colocar 4 pedaços de cogumelos num prato e espalhar um pouco de rúcula por cima. Colocar um hambúrguer por cima e espalhar uma fatia de mozarela vegan e rodelas de tomate por cima.

Colocar o pesto picante por c cogumelos por cima.	sima e decorar com	manjericão e fatia	s de pimento vermel	ho. Colocar os outros 4