



Pratos Principais Hambúrgueres

Hambúrguer Vegetariano com Abacate e Pico de Gallo

35 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Burger Deluxe Vegetariano GARDEN GOURMET

4 pãezinhos de hambúrguer

40 g de queijo cheddar fatiado

260 g de abacate

PARA O PICO DE GALLO:

150 g de tomates vermelhos maduros

70 g de pimento vermelho

50 g de cebola

1 malagueta (ou a gosto) opcional

40 ml de sumo de limão

sal q.b.

1 c. de sopa de azeite

1 c. de sopa de coentros frescos picados

Informação nutricional

Energia	246,5 kcal	12%*
Proteínas	12,7 g	25%*
Lípidos	16,1 g	23%*
Hidratos de Carbono	11,6 g	4%*

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

Preparação

- 1 Pico de gallo: Corte os vegetais em cubos, adicione malagueta picada, sal, coentros, sumo de limão e azeite. Misture.
- 2 Pré-aqueça o forno a 180 °C. Cozinhe os hambúrgueres durante cerca de 10 minutos. Coloque o queijo por cima e cozinhe mais 4 minutos.

- 3** Coloque no pão a alface e o abacate cortado em fatias finas, adicione o hambúrguer com queijo fundido em cima e o pico de gallo.
- 4** Acompanhe com guacamole e nachos, juntamente com o restante pico de gallo. Pode preparar o pico de gallo um pouco mais cedo, cobrir com película aderente e refrigerar.