



Pratos Principais Hambúrgueres

Hambúrguer Vegetariano com Salada de Couve

🕒 26 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Burger Deluxe vegetariano GARDEN GOURMET

4 pãezinhos de hambúrguer

40 g de alface folha-de-carvalho

PARA A SALADA:

50 g de couve branca

30 g de cenoura

50 g de maçã descascada

2 c. de sopa de maionese

3 c. de sopa de natas ácidas (crème fraîche)

2 c. de chá de mostarda dijon

1 c. de sopa de vinagre

Informação nutricional

Energia	191,9 kcal	10%*
Proteínas	9,9 g	20%*
Lípidos	7,8 g	11%*
Hidratos de Carbono	19,1 g	7%*

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

Preparação

- 1 Cortar a couve em rodela muito finas (ficará em forma de juliana pela forma da couve). Corte a cenoura e a maçã em juliana. Misture numa taça, mexendo bem para misturar os 3 ingredientes.
- 2 Misture as natas ácidas (pode-se substituir por natas), com a maionese e a mostarda e misture. Adicione o vinagre e misture bem com uns pauzinhos.
- 3 Tempere a salada com o molho e mexa bem. Reserve 30 min no frigorífico. Coe para remover o líquido libertado pela salada.

4 Prepare os hambúrgueres de acordo com as instruções da embalagem. Na mesma frigideira aqueça o pão aberto ao meio.

5 Adicione a cebola à salada de couve.