



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

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

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

## Preparação

- 1** Cortar a couve em rodelaas 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.