



Pratos Principais Hambúrgueres

Hambúrguer Vegetariano Deluxe com Ovo

45 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Burger Deluxe Vegetariano GARDEN GOURMET
4 ovos
90 g de tomate em rodela
30 g de folhas de alface
75 g de pimento verde
75 g de cebola
4 pãezinhos de hambúrguer
2 c. de sopa de azeite
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	258,0 kcal	13%*
Proteínas	14,4 g	29%*
Lípidos	13,8 g	20%*
Hidratos de Carbono	17,7 g	7%*

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

Preparação

- 1 Corte o pimento e a cebola em tiras finas.
- 2 Coloque o azeite numa frigideira e frite o pimento durante 5 minutos. Acrescente a cebola, tempere com sal e pimenta e cozinhe em lume brando cerca de 20 minutos. Na mesma frigideira quente, adicione uma colher de sopa de azeite e cozinhe os hambúrgueres em lume brando 3 minutos de cada lado.
- 3 Coloque no pão a alface, as rodela de tomate, o hambúrguer, um pouco do refogado de cebola e pimento e um ovo estrelado.