



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

<b>Energia</b>	258,0 kcal	13%*
<b>Proteínas</b>	14,4 g	29%*
<b>Lípidos</b>	13,8 g	20%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.