



Pratos Principais

Hambúrgueres

Hambúrguer Vegetariano com Vegetais e Queijo Azul

70 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Garden Gourmet Hambúrguer Vegetariano
250 g de abóbora cortada em cubos pequenos
100 g de brócolos
200 g de curgete
100 g de cenouras baby
150 g de cebola roxa
150 g de feijão verde
200 g de batatas roxas
3 c. de sopa de azeite
80 g de queijo azul
salsa picada q.b.
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	304,0 kcal	15%*
Proteínas	15,9 g	32%*
Lípidos	16,4 g	23%*
Hidratos de Carbono	23,6 g	9%*

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

Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 180 °C.
- 2 Lave os vegetais e descasque as batatas.
- 3 Ferva as batatas e a abóbora cortadas aos cubos durante 3 minutos em água abundante.

- 4 Adicione os brócolos em pequenos ramos, a curgete para cubos grandes, as cenouras baby inteiras e o feijão verde cortado ao meio. Ferva durante mais 2 minutos e coe.
- 5 Coloque os vegetais num tabuleiro de forno, corte a cebola roxa em rodela e distribua 3 colheres de sopa de azeite. Tempere com sal e pimenta, misture e cozinhe durante 20 minutos.
- 6 Adicione os hambúrgueres divididos e leve ao forno durante outros 14 minutos.
- 7 Polvilhe com salsa picada.
- 8 Se for época, pode adicionar romã.