



Pratos Principais

Hambúrgueres

## Hambúrguer Vegetariano Deluxe com Vegetais Assados e Queijo Azul

🕒 70 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂️ 4 doses

## Ingredientes

1 embalagem de Burger Deluxe Vegetariano GARDEN GOURMET

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

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 279,7 kcal | 14%* |
| <b>Proteínas</b>           | 13,2 g     | 26%* |
| <b>Lípidos</b>             | 14,5 g     | 21%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 24,6 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.