



Pratos Principais Hambúrgueres

## Hambúrguer Vegetariano com Alhos Tenros e Queijo

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Hambúrgueres Vegetarianos GARDEN GOURMET  
200 g de alhos tenros  
2 fatias de queijo para derreter  
folhas de coentros frescos q.b.

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 228,3 kcal | 11%* |
| <b>Proteínas</b>           | 20,5 g     | 41%* |
| <b>Lípidos</b>             | 9,0 g      | 13%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 15,0 g     | 6%*  |

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

### Preparação

- 1 Limpe os alhos tenros, corte-os em pequenos pedaços e envolva-os em papel vegetal. Cozinhe-os durante cerca de 15 minutos no forno. Coloque os hambúrgueres ao lado para que cozinhem todos juntos.
- 2 Uma vez cozinhados, retire os hambúrgueres do forno. Abra o pacote dos alhos tenros, distribua-os sobre os hambúrgueres e coloque uma fatia de queijo por cima. Pique os coentros e polvilhe sobre o queijo.
- 3 Coloque-os novamente no forno durante alguns minutos para derreter ligeiramente o queijo.
- 4 Dica: Os alhos tenros também se podem deixar inteiro antes de cozinhar.