



Pratos Principais Hambúrgueres

Hambúrguer Vegetariano Grego em Pão Pita

3 15 min.

Fácil

€ Económico

2 doses

Ingredientes

1 embalagem de Hambúrgueres GARDEN GOURMET

2 pães pita

60 g de curgete

60 g de beringela

40 g de pimento verde

20 g de queijo feta

12 g de azeitonas pretas descaroçadas

1 c. de sopa de azeite

orégãos q.b.

40 g de pimento vermelho

Informação nutricional

Energia	369,7 kcal	18%*
Proteínas	19,4 g	39%*
Lípidos	16,4 g	23%*
Hidratos de Carbono	34,3 g	13%*
*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400		
kJ / 2000 kcal)		

Preparação

- Pré-aqueça o forno a 200 °C.
- Corte os vegetais em rodelas, coloque-os numa travessa de forno e tempere-os com um pouco de sal, orégãos e azeite. Reserve também o hambúrguer. Asse no forno cerca de 10 minutos até que os vegetais figuem assados.
- 3 Abra o pão pita ao meio e recheie com o hambúrguer e os vegetais. Distribua o queijo feta e as azeitonas picadas. Sirva de imediato.
- Dica: Retire o hambúrguer do frigorífico aproximadamente 10 minutos antes de o cozinhar.