



Pratos Principais Hambúrgueres

Hambúrguer Vegetariano Grego em Pão Pita

🕒 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 descaroadas
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

- 1 Pré-aqueça o forno a 200 °C.
- 2 Corte os vegetais em rodela, 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 fiquem 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.
- 4 Dica: Retire o hambúrguer do frigorífico aproximadamente 10 minutos antes de o cozinhar.