



Pratos Principais

Hambúrgueres

Hambúrguer Vegetariano em Bolacha de Arroz Integral

🕒 15 min.

👤 Fácil

💰 Económico

✂️ 2 doses

Ingredientes

1 embalagem de Hambúrgueres Vegetarianos GARDEN GOURMET
2 bolachas de arroz integral
400 g de cebola roxa
15 g de aipo
2 fatias de queijo para derreter
2 c. de sopa de azeite
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	415,1 kcal	21%*
Proteínas	18,7 g	37%*
Lípidos	24,9 g	36%*
Hidratos de Carbono	34,2 g	13%*

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

Preparação

- 1** Corte as cebolas em fatias finas, doure-as numa frigideira em azeite quente e tempere com um pouco de sal e pimenta. Retire-as.
- 2** Na mesma frigideira quente, prepare os hambúrgueres como indicado nas instruções da embalagem.
- 3** Distribua a cebola sobre as bolachas de arroz, o aipo cortado em tiras, um hambúrguer e, por último, uma fatia de queijo. Gratine durante alguns minutos no forno até o queijo derreter ligeiramente.
- 4** Sirva polvilhado com um pouco de orégãos e uma colher de sopa de molho ketchup sobre cada um.
- 5** Dica: Também pode ser servido com um ovo estrelado por cima.