



Pratos Principais Hambúrgueres

## Receita de Hambúrguer Vegetariano em Bolacha de Arroz

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

<b>Energia</b>	415,1 kcal	21%*
<b>Proteínas</b>	18,7 g	37%*
<b>Lípidos</b>	24,9 g	36%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.