

Pratos Principais | Hambúrgueres

Hambúrguer Vegetariano com Pimento-Jalapenho

10 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 embalagem de Hambúrgueres Vegetarianos GARDEN GOURMET

1 fatia de pão

1 pimento-jalapenho

100 g de maçã

2 fatias finas de queijo cheddar

1 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	266,0 kcal	13%*
Proteínas	17,5 g	35%*
Lípidos	15,3 g	22%*
Hidratos de Carbono	13,5 g	5%*

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

Preparação

1. Aqueça a frigideira com o azeite e prepare os hambúrgueres como indicado nas instruções da embalagem.
2. Parta a fatia de pão ao meio e toste-a ligeiramente na frigideira. Aqueça as fatias finas de maçã na mesma frigideira.
3. Distribua o pimento picante, sem as sementes e fatiado, sobre o pão. Coloque um hambúrguer, algumas fatias finas de maçã e uma fatia de queijo por cima.
4. Aqueça um pouco na frigideira até que o queijo derreta ligeiramente com o calor.
5. Dica: Pode adicionar algumas fatias finas de abacate.