



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

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