



Pratos Principais Hambúrgueres

## Hambúrgueres Vegetarianos com Parmesão, com Molho de Tomate e Queijo

🕒 15 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Burger Deluxe Vegetariano GARDEN GOURMET  
200 g de tomate frito (estilo caseiro)  
100 g de ricota  
125 g de queijo mozzarella  
40 g de queijo parmesão ralado  
0 folhas de manjeriço fresco q.b.  
0 sal e pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	262,5 kcal	13%*
<b>Proteínas</b>	19,4 g	39%*
<b>Lípidos</b>	15,4 g	22%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	10,6 g	4%*

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

### Preparação

- 1 Misture a ricota com o mozzarella desfeito e metade do tomate frito. Adicione as folhas de manjeriço picado.
- 2 Cubra a base de uma travessa de forno pequena com o resto do tomate frito. Coloque os 4 hambúrgueres Deluxe e cubra-os com a mistura de mozzarella acima.
- 3 Polvilhe com o queijo parmesão e cozinhe em forno pré-aquecido a 200 °C cerca de 10 minutos até ficar levemente dourado.