



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

folhas de manjeriçã fresco q.b.

sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

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

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

Preparação

- 1 Misture a ricota com o mozarela desfeito e metade do tomate frito. Adicione as folhas de manjeriçã 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 mozarela acima.
- 3 Polvilhe com o queijo parmesã e cozinhe em forno pré-aquecido a 200 °C cerca de 10 minutos até ficar levemente dourado.