



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

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| 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 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.