



Pratos Principais **Hambúrgueres**

## Hambúrguer com Manga e Molho de Tomate e Caril

🕒 14 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

- 1 embalagem de Hambúrgueres Vegetarianos GARDEN GOURMET
- 200 g de tomate frito (estilo caseiro)
- 175 g de manga
- 200 g de cebolas tenras
- 1 c. de sopa de caril em pó
- 1 c. de sopa de açúcar mascavado
- 2 c. de sopa de azeite
- 40 g de folhas de alface
- 4 pães de hambúrguer com sésamo

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	224,1 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	8,4 g	17%*
<b>Lípidos</b>	11,6 g	17%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	21,1 g	8%*

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

### Preparação

- 1 Descasque a manga, retire a polpa e corte-a em cubos. Limpe as cebolas e corte-as em pequenos pedaços. Frite ligeiramente numa frigideira com 1 colher de sopa de azeite até que estejam ligeiramente douradas.
- 2 Aqueça o tomate com o caril e o açúcar aproximadamente 5 minutos e deixe arrefecer. Misture com a manga e a cebola.
- 3 Lave as folhas de alface e seque-as.
- 4 Aqueça a frigideira com o azeite restante e prepare os hambúrgueres como indicado nas instruções da embalagem.

- 5 Coloque a alface e os hambúrgueres no pão e adicione um pouco do molho com manga por cima.
- 6 Dica: Em vez de manga, pode usar bananas ou pêssegos, o contraste com a fruta é muito agradável.