



Pratos Principais Hambúrgueres

Hambúrguer Texano com Bagel

13 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Hambúrgueres Vegetarianos GARDEN GOURMET
4 bagels
200 g de abacate cortado em fatias finas
50 g de alface cortada em juliana
200 g de cebola roxa cortada em fatias finas
1 molho de coentros frescos
PARA O MOLHO DE CHURRASCO:
4 c. de sopa de ketchup
1 c. de sopa de vinagre
pimenta e sal q.b.
algumas gotas de molho de tabasco q.b.
1 c. de chá de mostarda dijon

Informação nutricional

Energia	199,5 kcal	10%*
Proteínas	8,9 g	18%*
Lípidos	9,2 g	13%*
Hidratos de Carbono	21,2 g	8%*

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

Preparação

- 1 Misture os ingredientes do molho numa taça pequena
- 2 Coloque os hambúrgueres na frigideira durante 2,5 minutos de cada lado.
- 3 Toste ligeiramente os bagels, partidos ao meio, na chapa

- 4 Recheie os bagels com o molho de churrasco, o abacate, a alface, os aros de cebola, o hambúrguer e um pouco de coentros picados.