

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.