



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

<b>Energia</b>	199,5 kcal	10%*
<b>Proteínas</b>	8,9 g	18%*
<b>Lípidos</b>	9,2 g	13%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.