



Pratos Principais Vegetarianos

## Sanduíche Club Veggie

🕒 5 min.

👤 Fácil

💰 Económico

✂️ 1 doses

### Ingredientes

- 3 fatias de pão de forma
- 1 Hambúrguer Vegetariano GARDEN GOURMET
- 2 fatias de queijo emmental
- 3 rodelas finas de tomate
- 4 folhas de alface
- 1 c. de sopa de maionese light
- 5 g de manteiga

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	369,9 kcal	18%*
<b>Proteínas</b>	23,4 g	47%*
<b>Lípidos</b>	23,9 g	34%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	14,2 g	5%*

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

## Preparação

- 1 Barre duas das fatias com um pouco de manteiga, mas apenas em uma das faces.
- 2 Coloque uma chapa ou frigideira grande em lume médio e coloque as duas fatias de pão do lado da manteiga. Quando estiverem bem douradas, retire-as da frigideira sem tostar o outro lado de cada fatia.
- 3 Aqueça o hambúrguer na frigideira, cerca de 2,5 minutos de cada lado.
- 4 Barre um pouco de maionese na face oposta de uma das fatias que tostar.
- 5 Coloque alguns pedaços de alface sobre o hambúrguer.
- 6 Em seguida barre um pouco de maionese na fatia de pão que não foi tostada. Coloque-o na sanduíche e coloque em cima as fatias de queijo Emmental e as quatro rodelas de tomate.
- 7 Finalmente, termine colocando a outra fatia de pão tostado.
- 8 Sirva cortado em 2 ou 4 triângulos.