



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 rodela finas de tomate
- 4 folhas de alface
- 1 c. de sopa de maionese light
- 5 g de manteiga

Informação nutricional

Energia	369,9 kcal	18%*
Proteínas	23,4 g	47%*
Lípidos	23,9 g	34%*
Hidratos de Carbono	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 tostou.
- 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 rodela de tomate.

7 Finalmente, termine colocando a outra fatia de pão tostado.

8 Sirva cortado em 2 ou 4 triângulos.