



Pratos Principais

Hambúrgueres

## Cheeseburger Vegetariano Clássico

🕒 10 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 2 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Hambúrgueres Vegetarianos GARDEN GOURMET

2 pãezinhos de hambúrguer

2 fatias de queijo para derreter

20 g de pepino

40 g de folhas de alface

2 rodelas de tomate

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	228,9 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	18,6 g	37%*
<b>Lípidos</b>	10,3 g	15%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	14,1 g	5%*

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

## Preparação

- 1 Toste ligeiramente o interior do pão numa frigideira.
- 2 Prepare os hambúrgueres na mesma frigideira pré-aquecida, em lume baixo, cerca de 3 minutos de cada lado.
- 3 Coloque um hambúrguer em cada base de pão, seguido de uma fatia de queijo, uma rodela de tomate, uma folha de alface, o pepino finamente fatiado e tape com o pão.
- 4 Aqueça no forno alguns minutos, até que o queijo derreta um pouco.
- 5 Sirva este hambúrguer clássico com batata asada ou uma maçaroca de milho fervida.