



Dietas Especiais

Vegetariano

Burger Deluxe com Salada de Feijão Verde

🕒 25 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Burger Deluxe Vegetariano GARDEN GOURMET

200 g de curgete

100 g de feijão verde

100 g de pimento vermelho

PARA O MOLHO DE MOSTARDA:

1 c. de sopa de mostarda em grão

1 c. de sopa de maionese light

2 c. de sopa de azeite

sal e pimenta q.b.

sumo de limão q.b.

Informação nutricional

Energia	173,1 kcal	9%*
Proteínas	9,0 g	18%*
Lípidos	11,4 g	16%*
Hidratos de Carbono	8,2 g	3%*

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

Preparação

- 1** Limpe o feijão verde e corte-o em juliana ao comprimento. Cozinhe em água com sal cerca de 10 minutos, escorra e passe rapidamente por água fria.
- 2** Corte a curgete em fatias finas e depois em juliana ao comprimento, obtendo uns fios de aletria de curgete.
- 3** Corte o pimento em tiras finas. Adicione ao feijão verde morno.
- 4** Misture os ingredientes do molho e deite sobre os vegetais, deixando repousar durante alguns minutos.
- 5** Entretanto, prepare os hambúrgueres como indicado nas instruções da embalagem e sirva-os quentes com a salada.
- 6** Dica: O feijão verde deve ser cozido durante pouco tempo para ficar ligeiramente estaladiço.