



Dietas Especiais

Vegetariano

## Burger Deluxe com Salada de Espelta

🕒 20 min.

👉 Fácil

€ Económico

✂ 4 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Burger Deluxe Vegetariano GARDEN GOURMET

150 g de espelta

100 g de cebola roxa

60 g de cenouras

50 g de azeitonas pretas

4 c. de sopa de azeite

sal e pimenta q.b.

folhas de coentros frescos (opcional)

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	249,1 kcal	12%*
<b>Proteínas</b>	11,8 g	24%*
<b>Lípidos</b>	18,0 g	26%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	29,3 g	11%*

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

## Preparação

- 1** Coza a espelta seguindo as instruções da embalagem. Poucos minutos antes do fim da cozedura, adicione a cebola cortada fatias finas. Escorra bem e reserve.
- 2** Cortar a cenoura em cubos pequenos e as azeitonas em pedaços. Misture com a espelta e a cebola, o azeite e tempere com um pouco de sal e pimenta.
- 3** Prepare os hambúrgueres numa frigideira pré-aquecida em lume brando, cerca de 3 minutos de cada lado e sirva-os quentes com a salada. Decore a salada com algumas folhas de coentros.
- 4** Dica: A espelta é outra variante para a preparação de saladas e pode ser substituída por quinoa ou lentilhas.