



Pratos Principais Hambúrgueres

## 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 Coze a espelta seguindo as instruções da embalagem. Poucos minutos antes do fim da cozedura, adiciona a cebola cortada fatias finas. Escorre bem e reserva.
- 2 Corta a cenoura em cubos pequenos e as azeitonas em pedaços. Mistura com a espelta e a cebola, o azeite e tempera com um pouco de sal e pimenta.
- 3 Prepara os hambúrgueres numa frigideira pré-aquecida em lume brando, cerca de 3 minutos de cada lado e serve-os quentes com a salada. Decora 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.