



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

Energia	249,1 kcal	12%*
Proteínas	11,8 g	24%*
Lípidos	18,0 g	26%*
Hidratos de Carbono	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.