



Pratos Principais

Hambúrgueres

## Hambúrguer Vegetariano com Tomate, Queijo e Espinafres

🕒 10 min.

👤 Fácil

💰 Económico

✂️ 2 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Hambúrgueres Vegetarianos GARDEN GOURMET

200 g de tomate maduro grande

2 fatias de queijo para derreter

100 g de espinafres baby

1 c. de sopa de salsa fresca picada

1 c. de chá de azeite

sal e pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	217,7 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	18,8 g	38%*
<b>Lípidos</b>	12,1 g	17%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	7,5 g	3%*

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

## Preparação

- 1** Aqueça uma frigideira com o azeite durante 2 minutos e doure os hambúrgueres em lume brando, cerca de 2 a 3 minutos de cada lado. Retire-os.
- 2** Na mesma frigideira, doure o tomate partido ao meio e tempere-o com um pouco de sal, pimenta e salsa.
- 3** Coloque os hambúrgueres sobre os tomates e uma fatia de queijo por cima.
- 4** Deixe aquecer alguns minutos até o queijo derreter ligeiramente (pode usar uma tampa). Coloque-os no prato.
- 5** Salteie os espinafres na mesma frigideira durante alguns minutos, mexa continuamente e tempere-os com um pouco de sal e pimenta. Sirva-os como acompanhamento aos hambúrgueres.
- 6** Dica: Retire o produto 10 minutos antes do frigorífico. Pode usar o grelhador para derreter mais o queijo.