



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

Energia	217,7 kcal	11%*
Proteínas	18,8 g	38%*
Lípidos	12,1 g	17%*
Hidratos de Carbono	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.