

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.