



Pratos Principais

Pizzas e Massas

## Hambúrguer Vegetariano com Pizza

🕒 15 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 4 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Hambúrgueres Vegetarianos GARDEN GOURMET

1 embalagem de massa para pizza

4 fatias de queijo para derreter

200 g de abacate

400 g de tomates maduros

4 palitos de madeira (médios)

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	268,5 kcal	13%*
<b>Proteínas</b>	13,8 g	28%*
<b>Lípidos</b>	14,8 g	21%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	19,6 g	8%*

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

## Preparação

- 1** Pré-aqueça o forno a 200 °C.
- 2** Desenrole a massa da pizza e corte-a em 4 tiras a toda a largura. Coloque os hambúrgueres ao lado e cozinhe tudo no forno cerca de 5 minutos. Retire as fatias de pizza quando começarem a ficar um pouco douradas, vire os hambúrgueres e cozinhe mais uns 5 minutos. Coloque as fatias de queijo sobre os hambúrgueres e deixe-os no calor do forno durante 1 minuto.
- 3** Em cada extremidade da tira de pizza, coloque uma rodela de tomate, um hambúrguer com queijo e algumas rodelas de abacate por cima. Feche a fatia de pizza e segure-a com um palito. Sirva o resto dos hambúrgueres do mesmo modo.