

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

Energia	268,5 kcal	13%*
Proteínas	13,8 g	28%*
Lípidos	14,8 g	21%*
Hidratos de Carbono	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.