



Pratos Principais Hambúrgueres

Sensational Burger no pão

© 25 min.

Médio

€ Económico

2 doses

Ingredientes

1 embalagem de Garden Gourmet Hambúrguer Vegetariano 50 g de queijo vegan

1 curgete

1 figo maduro

2 c. de sopa de húmus

50 g de espinafres baby e algumas folhas de alface crespa

1 c. de sopa de bagos de romã

2 c. de sopa de molho de iogurte e hortelã

2 pães de hambúrguer de espinafres ou clássico

Informação nutricional

Energia	379,3 kcal	19%*
Proteínas	27,3 g	55%*
Lípidos	18,5 g	26%*
Hidratos de Carbono	23,0 g	9%*
*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400		
kJ / 2000 kcal)		

Preparação

- Corta a curgete em rodelas e o queijo vegan em fatias e grelha durante 2 a 3 minutos até aparecerem marcas de grelha nos dois lados das fatias de queijo e das rodelas de curgete. Corta o figo em rodelas.
- Grelha os pães de hambúrguer até aparecerem as marcas da grelha.
- Grelha o Sensational Burger GARDEN GOURMET conforme as indicações na embalagem.
- Prepara os hambúrgueres no pão. Começa por barrar o húmus no pão e de seguida adiciona os espinafres, o hambúrguer, o queijo, a curgete, figo e algumas folhas de alface, por esta ordem.
- Finaliza com o molho de iogurte, hortelã e as bagas de romã.