



Pratos Principais Hambúrgueres

## Sensational Burger no pão

🕒 25 min. ⌚ Médio 🏠 Económico 🍴 2 doses

### Ingredientes

- 1 embalagem de Sensational Burger GARDEN GOURMET
- 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

<b>Energia</b>	355,6 kcal	18%*
<b>Proteínas</b>	19,8 g	40%*
<b>Lípidos</b>	21,1 g	30%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	19,6 g	8%*

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

### Preparação

- 1 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.
- 2 Grelha os pães de hambúrguer até aparecerem as marcas da grelha.
- 3 Grelha o Sensational Burger GARDEN GOURMET conforme as indicações na embalagem.
- 4 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.
- 5 Finaliza com o molho de iogurte, hortelã e as bagas de romã.