



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 crespia
- 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	355,6 kcal	18%*
Proteínas	19,8 g	40%*
Lípidos	21,1 g	30%*
Hidratos de Carbono	19,6 g	8%*

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

Preparação

- 1** Corta a curgete em rodela 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 rodela de curgete. Corta o figo em rodela.
- 2** Grelha os pães de hambúguer até aparecerem as marcas da grelha.
- 3** Grelha o Sensational Burger GARDEN GOURMET conforme as indicações na embalagem.
- 4** Prepara os hambúgueres no pão. Começa por barrar o húmus no pão e de seguida adiciona os espinafres, o hambúguer, 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.