

Pratos Principais | Hambúrgueres

Hambúrguer Vegetariano com Queijo e Milho

40 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 embalagem de Hambúrguer Clássico GARDEN GOURMET (2 hambúrgueres)

2 fatias de queijo

1 cebola pequena

1 tomate cortado em rodelas

2 maçarocas de milho

2 pães de hambúrguer

50 g de folhas de alface iceberg

1 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	327,0 kcal	16%*
Proteínas	18,6 g	37%*
Lípidos	15,3 g	22%*
Hidratos de Carbono	28,8 g	11%*

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

Preparação

1. Pré-aquece o forno 180º e deixa os hambúrgueres GARDEN GOURMET cozinhar durante 8 minutos.
2. Retira os hambúrgueres GARDEN GOURMET do forno e coloca uma fatia de queijo por cima de cada hambúrguer e volta a colocar no forno por 3-4 minutos. Leva os pães de hambúrguer ao forno nos 2 últimos minutos.
3. Corta a cebola em juliana e cozinhe-a na frigideira durante 5-10 minutos em lume baixo, até caramelizar.
4. Coloca a maçaroca de milho numa panela com água a ferver durante 5-8 minutos. De seguida, colocar a maçaroca de milho numa frigideira aquecida e regar com um fio de azeite, e deixar cozinhar durante 1 minuto, virando com frequência.

5 Prepara os hambúrgueres no pão. Começa por colocar as folhas de alface sobre o pão, depois o hambúrguer GARDEN GOURMET com o queijo e a cebola caramelizada. Serve com as maçaroca de milho.