



Pratos Principais Vegetarianos

## Tapas de Hambúrguer Vegetariano

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

- 1 embalagem de Sensational Burger GARDEN GOURMET
- 2 mini pães de hambúrguer
- 1/2 abacate
- sumo de lima
- sal e pimenta
- algumas folhas de espinafres
- 1 pedaço de couve roxa (ripada/tiras finas)
- 2 tomates cherry
- maionese com estragão
- 2 palitos cocktail

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	326,9 kcal	16%*
<b>Proteínas</b>	18,4 g	37%*
<b>Lípidos</b>	21,1 g	30%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	14,0 g	5%*

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

### Preparação

- 1 Com a ajuda de um garfo, esmagar o abacate e temperar com sal, pimenta e sumo de lima.
- 2 Formar 2 mini hambúrgueres a partir do Sensational Burger e cozinhar de acordo com as instruções na embalagem. Cortar ao meio os pães de hambúrguer e tostar um pouco.
- 3 Barrar as fatias do pão com o abacate e de seguida adicionar as folhas de espinafre, couve roxa ripada ou cortada em tiras finas e por fim o Sensational Burger GARDEN GOURMET. Servir com maionese e decorar com um palito cocktail com um tomate cherry.