

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

Energia	326,9 kcal	16%*
Proteínas	18,4 g	37%*
Lípidos	21,1 g	30%*
Hidratos de Carbono	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 Burguer 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.