



Pratos Principais Hambúrgueres

Tapas de Sensational **Burger**

© 20 min.

Fácil

€ Económico

X 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Garden Gourmet Hambúrguer Vegetariano

2 fatias de pão estilo bolo do caco

2 pepinos pequenos

1 beterraba cozida

2 c. de sopa de maionese vegan

folhas de agrião q.b.

ervas aromáticas q.b.: salsa, endro, estragão

Informação nutricional

Energia	165,7 kcal	8%*
Proteínas	13,4 g	27%*
Lípidos	7,1 g	10%*
Hidratos de Carbono	10,3 g	4%*
*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400		
kJ / 2000 kcal)		

Preparação

- Torrar as fatias de pão, de forma a ficarem levemente douradas.
- Misturar a maionese vegan com as de ervas aromáticas a gosto.
- Cortar a beterraba e os pepinos em rodelas e temperar com pimenta e sal a gosto.
- Assar ou grelhar os Sensational Burger GARDEN GOURMET, seguindo as instruções da embalagem.
- Barrar as torradas com a maionese preparada anteriormente e de seguida colocar os hambúrgueres por cima. Cortar ao meio cada torrada.
- Finalizar as metades com rodelas de beterraba e pepino e algumas folhas de agrião. Está pronto a servir!