



Pratos Principais

Hambúrgueres

## Sensational Burguer com Pasta de Beterraba

40 min.

Médio

Económico

2 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Garden Gourmet Hambúrguer Vegetariano  
1 batata doce  
algumas folhas de alface  
1 c. de sopa de azeite  
pãezinhos de hambúrguer  
160 g de beterraba  
110 g de queijo vegan  
cominhos q.b.  
½ c. de chá de alho em pó  
1 c. de raspas de limão  
½ sumo de limão  
2 abacates maduros  
½ cebola roxa  
2 dentes de alho  
1 tomate  
1 c. de chá paprika  
1 c. de sopa de sumo de limão  
coentros q.b.  
sal q.b.  
pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	677,3 kcal	34%*
<b>Proteínas</b>	9,7 g	19%*
<b>Lípidos</b>	43,9 g	63%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	63,6 g	24%*

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

### Preparação

- 1** Aquecer o forno a 200°C e forrar com papel vegetal um tabuleiro próprio para forno. Lavar a batata doce e cortar em tiras.
- 2** Levar as tiras de batata doce ao forno sob o tabuleiro forrado com papel vegetal, regar com azeite e temperar com pimenta e sal. Deixar no forno por 20 minutos ou até estar cozinhada.
- 3** Para preparar o guacamole: Esmagar os abacates e misturar numa taça com o alho picado e o sumo de limão. Adicionar os coentros, a cebola roxa, a paprika, a pimenta e o sal. Misturar tudo muito bem num liquidificador até obter uma textura cremosa. Finalizar com o tomate cortado em pequenos cubos.
- 4** Para preparar a pasta de beterraba: Num liquidificador, misturar a beterraba (pré-cozida), o queijo vegan, o cominho, o alho em pó, as raspas de limão e o sumo de limão, até obter uma textura cremosa.
- 5** Preparar o Sensational™ Burger GARDEN GOURMET conforme as indicações na embalagem. Construir os hambúrgueres pela seguinte ordem de ingredientes: pão, alface, Sensational™ Burger, pasta de beterraba, batata doce, Sensational™ Burger, guacamole, alface, pão.