



Pratos Principais Hambúrgueres

Sensational Burguer com Pasta de Beterraba

40 min.

Médio

Económico

2 doses

Ingredientes

1 embalagem de Sensational™ Burger GARDEN GOURMET
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

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 677,3 kcal | 34%* |
| Proteínas | 9,7 g | 19%* |
| Lípidos | 43,9 g | 63%* |
| Hidratos de Carbono | 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.