



Pratos Principais Hambúrgueres

Sensational Burguer com Pasta de Beterraba

3 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

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.
- 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.
- 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.
- 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.