



Ocasões Especiais Halloween

Aranhas Vegan Halloween

15 min.

Fácil

Económico

2 doses

Ingredientes

1 embalagem de Sensational™ Picado Vegan GARDEN GOURMET
1 pimento vermelho
1 pimento amarelo
azeitonas pretas q.b.
1 fatia de queijo (vegan)
ketchup

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 317,2 kcal | 16%* |
| Proteínas | 19,6 g | 39%* |
| Lípidos | 20,2 g | 29%* |
| Hidratos de Carbono | 12,5 g | 5%* |

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

Preparação

- 1 Corta os pimentos em tiras compridas para formares as 'pernas das aranhas'. Corta as azeitonas em rodela para fazeres os "olhos da aranha" e corta o queijo em círculos, com cerca de 2 cm de diâmetro, para a parte "branca dos olhos".
- 2 Divide o Sensational™ Picado Vegan GARDEN GOURMET em 4 porções iguais e molda-os em pequenos hambúrgueres.
- 3 Prepara os hambúrgueres vegan na frigideira e deixa arrefecer um pouco. Pressiona suavemente as tiras de pimentos sobre os hambúrgueres, para formares as pernas das aranhas.
- 4 Aquece um pouco os hambúrgueres no forno. Completa o hambúrguer "aranha" colocando as rodela de queijo e azeitonas, para fazer de "olhos". Serve com ketchup ou outro molho à escolha.