



Pratos Principais

Hambúrgueres

## Hambúrguer Vegetariano com Abacate e Pico de Gallo

🕒 35 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Burger Deluxe Vegetariano GARDEN GOURMET

4 pãozinhos de hambúrguer

40 g de queijo cheddar fatiado

260 g de abacate

PARA O PICO DE GALLO:

150 g de tomates vermelhos maduros

70 g de pimento vermelho

50 g de cebola

1 malagueta (ou a gosto) opcional

40 ml de sumo de limão

sal q.b.

1 c. de sopa de azeite

1 c. de sopa de coentros frescos picados

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 246,5 kcal | 12%* |
| <b>Proteínas</b>           | 12,7 g     | 25%* |
| <b>Lípidos</b>             | 16,1 g     | 23%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 11,6 g     | 4%*  |

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

### Preparação

- 1 Pico de gallo: Corte os vegetais em cubos, adicione malagueta picada, sal, coentros, sumo de limão e azeite. Misture.
- 2 Pré-aqueça o forno a 180 °C. Cozinhe os hambúrgueres durante cerca de 10 minutos. Coloque o queijo por cima e cozinhe mais 4 minutos.

- 3** Coloque no pão a alface e o abacate cortado em fatias finas, adicione o hambúrguer com queijo fundido em cima e o pico de gallo.
- 4** Acompanhe com guacamole e nachos, juntamente com o restante pico de gallo. Pode preparar o pico de gallo um pouco mais cedo, cobrir com película aderente e refrigerar.