



Pratos Principais

Hambúrgueres

Hambúrguer Vegetariano com Vegetais e Queijo Azul

🕒 70 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Burger Deluxe Vegetariano GARDEN GOURMET

250 g de abóbora cortada em cubos pequenos

100 g de brócolos

200 g de curgete

100 g de cenouras baby

150 g de cebola roxa

150 g de feijão verde

200 g de batatas roxas

3 c. de sopa de azeite

80 g de queijo azul

salsa picada q.b.

sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	279,7 kcal	14%*
Proteínas	13,2 g	26%*
Lípidos	14,5 g	21%*
Hidratos de Carbono	24,6 g	9%*

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

Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 180 °C.
- 2 Lave os vegetais e descasque as batatas.
- 3 Ferva as batatas e a abóbora cortadas aos cubos durante 3 minutos em água abundante.

- 4 Adicione os brócolos em pequenos ramos, a curgete para cubos grandes, as cenouras baby inteiras e o feijão verde cortado ao meio. Ferva durante mais 2 minutos e coe.
- 5 Coloque os vegetais num tabuleiro de forno, corte a cebola roxa em rodela e distribua 3 colheres de sopa de azeite. Tempere com sal e pimenta, misture e cozinhe durante 20 minutos.
- 6 Adicione os hambúrgueres divididos e leve ao forno durante outros 14 minutos.
- 7 Polvilhe com salsa picada.
- 8 Se for época, pode adicionar romã.