



Pratos Principais

Hambúrgueres

Hambúrguer Vegetariano com Pimento-Jalapenho

🕒 10 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

Ingredientes

1 embalagem de Hambúrgueres Vegetarianos GARDEN GOURMET
1 fatia de pão
1 pimento-jalapenho
100 g de maçã
2 fatias finas de queijo cheddar
1 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	266,0 kcal	13%*
Proteínas	17,5 g	35%*
Lípidos	15,3 g	22%*
Hidratos de Carbono	13,5 g	5%*

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

Preparação

- 1 Aqueça a frigideira com o azeite e prepare os hambúrgueres como indicado nas instruções da embalagem.
- 2 Parta a fatia de pão ao meio e toste-a ligeiramente na frigideira. Aqueça as fatias finas de maçã na mesma frigideira.
- 3 Distribua o pimento picante, sem as sementes e fatiado, sobre o pão. Coloque um hambúrguer, algumas fatias finas de maçã e uma fatia de queijo por cima.
- 4 Aqueça um pouco na frigideira até que o queijo derreta ligeiramente com o calor.
- 5 Dica: Pode adicionar algumas fatias finas de abacate.