



Hamburger de Peru em Sandes de Tomate



Ingredientes

- 2 Hamburgueres de Peru Pescanova
- 2 Tomates
- 20 g de Couve roxa ripada
- ½ Cenoura ralada

Dificuldade



Fácil

Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas



2 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
211,3 Kcal	13,3 g	13,7 g	11,6 g

Preparação

1. Frite os Hamburgueres em azeite ou margarina.
2. Corte o tomate ao meio e leve-o ao forno até ficar com a pele estalada.
3. Retire do forno e coloque o hambúrguer sobre a metade inferior do tomate.
4. Junte couve e cenoura e tape com a outra metade do tomate.

Produtos Associados



**10 Hamburgers
de Vaca Sem
Glúten**

Embalagem: **750 g**



**4 Hamburgers
de Peru sem
Glúten**

Embalagem: **300 g**



**4 Hamburgers
de Vaca sem
Glúten**

Embalagem: **300 g**



**10 Hamburgers
de Frango Sem
Glúten**

Embalagem: **750 g**



**10 Hamburgers
de Peru Sem
Glúten**

Embalagem: **750 g**