



# 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 Frango Sem  
Glúten**

750 g