

**HAMBURGUER VEGETARIANO (SANDUÍCHE)** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de pão de hambúrguer [70 g]
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g] **ou** 1 colher de sopa de tempero para salada, maionese, light [15 g]
- 1 fatia média de queijo mozzarella [20 g] **ou** 3 fatias de queijo de soja [tofu] [60 g]
- 1 unidade de hambúrgueres vegetais, grão de bico, lentilha ou de soja [70 g]
- 2 folhas médias de alface [20 g]
- 2 fatias médias de tomate [30 g]
- 1 unidade pequena de picles, pepino, azedo [37 g]
- 2 fatias pequenas de cebola roxa crua [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Abrir o pão e dar uma leve tostada na parte interna numa sanduicheira aberta ou numa frigideira
- 2º Passar requeijão ou maionese dos dois lados
- 3º De um lado colocar o hambúrguer vegetal já preparado e o queijo e do outro as saladas da preferência.
- 4º Fechar o sanduíche.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [287 g]	% DDR
ENERGIA	147 kcal	422 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	17 g	50 g	17 %
PROTEÍNA	8 g	23 g	31 %
GORDURA	5 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	25 %
SÓDIO	464 mg	1329 mg	55 %