

**KIBE VEGETARIANO PROTEICO**

5.3 Unidades

**INGREDIENTES**

- 160 gramas de trigo para kibe (1 xícara cheia)
- 1 xícara de chá de quinoa, cozida (185 g)
- 200 gramas de queijo ricota
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- 1 unidade média de cebola (70 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 10 folhas de hortelã, fresco (2 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Hidrate o trigo para kibe com o dobro de água por cerca de 30 minutos. Escorra bem espremendo com um pano.
- 2º Cozinhe a quinoa com 2x a quantidade de água até ficar macia e soltinha.
- 3º Em uma tigela grande, misture o trigo escorrido, a quinoa cozida, a ricota, o azeite, a cebola, o alho, os temperos, e a hortelã.
- 4º Ajuste o sal e misture bem até formar uma massa úmida e moldável.
- 5º Modele em forma de kibe ou espalhe em uma assadeira untada e regue com azeite por cima.
- 6º Asse em forno pré-aquecido a 200 °C por cerca de 30–35 minutos ou até dourar.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR UNIDADE (150 g)	% DDR
ENERGIA	198 kcal	297 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	25 g	38 g	13 %
PROTEÍNA	9 g	14 g	19 %
GORDURA	6 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	93 mg	140 mg	6 %