



QUIBE DE PROTEÍNA DE SOJA

 6 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de trigoilho ou Trigo para Kibe
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- 3 unidades de alho cru [9 g]
- 1 unidade grande de cebola [150 g]
- 1 xícara de chá, picada de salsinha, crua [60 g]
- 200 gramas de proteína de soja
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 140 gramas de batata-inglesa cozida e amassada

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, coloque o trigo para kibe, a proteína de soja. Cubra com água quente e deixe de molho por uma hora.
- 2º Depois, esprema em um pano de prato e coloque o trigo e a proteína de soja em um recipiente. Acrescente os demais ingredientes e misture bem. Modele os quibes e coloqueos em uma forma.
- 3º Leve ao forno preaquecido na temperatura média por 30 minutos. Sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (182 g)	% DDR
ENERGIA	137 kcal	249 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	23 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	7 g	12 g	16 %
GORDURA	3 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	9 g	36 %
SÓDIO	92 mg	168 mg	7 %