

QUIBE DE QUINOA (SEM GLÚTEN)

INGREDIENTES

- 500 gramas de carne moída crua
- 1 xícara de chá de quinoa, cozida (185 g)
- 1 unidade média de cebola
- 1/2 maço de hortelã (folhas)
- 1/4 xícara de chá de azeite de oliva extra virgem
- sal e pimenta à gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º 1- Adicione os ingredientes do tempero no liquidificador e bata até obter uma pastinha homogênea 2- Em uma tigela adicione o tempero, a carne moída e a quinoa e amasse com as mãos limpas até obter uma massa uniforme e lisa 3- Espalhe apertando no refratário e faça cortes pela massa, finalize com um fio de azeite e leve ao forno pré aquecido 200°C por aproximadamente 20 minutos ou até começar a dourar a superfície do quibe (caso queira congelar você pode levar o quibe cru direto ao forno ou após este passo, resfrie e envolva o recipiente com plástico filme 4- Retire do forno, aguarde 5 minutos para que o líquido do fundo da assadeira volte ao seu lugar e sirva

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA | 200 kcal | 10 % |
| CARBOIDRATOS | 6 g | 2 % |
| PROTEÍNA | 19 g | 25 % |
| Gordura | 11 g | 20 % |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g | 15 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 3 % |
| SÓDIO | 62 mg | 3 % |