

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 %