

**QUIBE SAUDÁVEL** 20 horas 20 horas**INGREDIENTES**

- 300 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru
- 100 gramas de quinoa
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 xícara de chá, picada de cebola, crua [160 g]
- 100 gramas de queijo mussarela light

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela adicione 1 xícara de quinoa e 2 de água deixe até a água secar.
- 2º Misture a quinoa a carne moída e aos temperos
- 3º Corte a mussarela em 10 pedaços de 10g
- 4º Divida a massa do quibe em 10 partes, recheie e modele em formato de quibe Asse a 180°C a 12 min na air fryer

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	145 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	14 g	19 %
GORDURA	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	370 mg	15 %