



QUIBE DE FORNO DE QUINOA PROTEICO (CARNE OU FRANGO)

Para lanches e jantar

 45 minutos 1 hora 8 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru **ou** 350 gramas de peito de frango, sem pele, cru **ou** 250 gramas de proteína texturizada de soja hidratada cozida
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 1 unidade média de cebola crua [70 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g] e sal a gosto
- 1 colher de sopa de condimento, açafrão [2 g]
- 200 gramas de queijo ricota - opção menos calórica **ou** 200 gramas de queijo, cottage, magro, 1% gordura - opção menos calórica **ou** 5 fatias medias de queijo muzzarella [100 g] **ou** 150 gramas de requeijão light **ou** 300 gramas de queijo de soja [tofu] - triturar
- 2 xícaras de chá de hortelã fresco - opcional
- 250 gramas de quinoa

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque uma panela com água para ferver. Quando estiver em ebulição, coloque a quinoa, tampe e aguarde 10 minutos. Deixe escorrer bem, pode espremer numa peneira e reserve.
- 2º Coloque todos os ingredientes, com exceção do cottage ou demais queijo, em uma travessa e misture bem, trabalhando a massa. Unte bem com azeite a refratária, faça uma camada fina da massa, coloque o cottage [ou outro queijo que tiver] e finalize com outra camada de massa, pressionando com a palma da mão. Coloque em forno 180° por cerca de 45 minutos ou até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [115 g]	% DDR
ENERGIA	120 kcal	139 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	9 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	11 g	12 g	16 %
GORDURA	5 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	66 mg	76 mg	3 %