

**QUIBE ASSADO @BRUMERCESNUTRI** 1 hora 4.6 porções**INGREDIENTES**

- 1 Xícara de trigo para kibe (150 g)
- 100 gramas de carne moída crua
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)
- Hortelã fresco à gosto
- Temperos a gosto (sal, pimenta, cheiro verde, páprica, cominho)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Coloque o trigo para quibe em uma tigela e cubra com 2 xícaras de água. Deixe hidratar por 30 minutos.
- 2º Em uma tigela grande, misture o trigo hidratado com a carne moída e todos ingredientes restantes. Misture bem até formar uma massa homogênea.
- 3º Unte uma forma com azeite, espalhe a massa e leve ao forno pré-aquecido a 200 °C por cerca de 30–40 minutos ou até dourar.
- 4º Dica 1: Molde e faça mini quibes para assar.
- 5º Dica 2: recheie com ricota light OU hommus OU requeijão de inhame
- 6º Dica 3: Para uma refeição completa, coloque legumes cozidos na massa do kibe como: abobrinha cozida e triturada, brócolis cozido, purê de abóbora, molho de tomate com cenoura batida.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (80 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA            | 237 kcal  | 189 kcal          | 9 %   |
| CARBOIDRATOS       | 28 g      | 22 g              | 7 %   |
| PROTEÍNA           | 13 g      | 11 g              | 14 %  |
| GORDURA            | 8 g       | 7 g               | 12 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 1 g               | 7 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 6 g       | 5 g               | 19 %  |
| SÓDIO              | 1645 mg   | 1316 mg           | 55 %  |