

QUIBE DE QUINOA

 45 minutos 45 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de carne moída crua
- 100 gramas de quinoa
- 1/2 unidade média de tomate [50 g]
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 2 colheres de sopa de hortelã, fresco [11 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, aqueça 400 ml de água, despeje a quinoa, cozinhe por 20 minutos e deixe esfriar.
- 2º Refogue metade da carne moída com cebola, tomate, alho, e, se preferir, acrescente sal no final da preparação. Reserve.
- 3º Misture a cebola e hortelã picados com o restante da carne moída e a quinoa cozida e acerte o sal.
- 4º Coloque metade da massa em um refratário e cubra com a carne moída refogada.
- 5º Adicione o restante da massa com cuidado e acerte para que fique uniforme.
- 6º Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [343 g]	% DDR
ENERGIA	181 kcal	620 kcal	31 %
CARBOIDRATOS	4 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	20 g	70 g	93 %
GORDURA	9 g	30 g	55 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	11 g	51 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	69 mg	236 mg	10 %