Cassiane Cunha
Nutricionista · 17139D

# TABULE

Essa receita é uma especialidade sírio-libanesa, o "tabbouleh" mistura trigo para quibe, salsa, hortelã e tomate. É uma opção saudável e refrescante, além de ser extremamente fácil de ser preparada. Sugestão: sirva como acompanhamento de peixes.

20 minutos
20 minutos
6 porções

## INGREDIENTES

- 115 gramas de trigo para quibe
- 2 unidades de limão siciliano (120 g)
- 20 ml de azeite de oliva
- 225 gramas de salsa fresca
- 75 gramas de hortelã fresco
- 4 unidades médias de cebolinha verde (60 g)
- 2 unidades grandes de tomate (364 g)
- 1 unidade pequena de alface (130 g)
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 pitada de sal

## MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque o trigo para quibe em uma tigela grande e cubra com água fria. Deixe que descanse por cerca de 15 minutos, ou até que tenha absorvido a água completamente.
2º Tempere o trigo com o suco de limão, azeite, pimenta do reino e sal a gosto.
3º Descarte os talos e pique bem a cebolinha, a hortelã e a salsa. Incorpore-as ao tabule.
4º Corte os tomates em cubos, descartando as sementes. Reserve.
5º Solte as folhas do alface, higienize uma a uma. Reserve.
6º Sirva o tabule gelado, nas folhas de alface, com os tomates em cubos por cima.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (181 g) | % DDR |
|---|---|---|---|
| ENERGIA | 75 kcal | 136 kcal | 7 % |
| CARBOIDRATOS | 13 g | 23 g | 8 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 5 g | 6 % |
| GORDURA | 2 g | 4 g | 8 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 3 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 5 g | 22 % |
| SÓDIO | 22 mg | 41 mg | 2 % |