



QUIBE DE FORNO FUNCIONAL PROTEICO (CÓPIA)

Quibe de forno proteico rico e fibras e antioxidanes

 40 minutos

 1 hora

 6 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru
- 3 dentes de alho, cru (9 g)
- 1 unidade média de cebola crua (70 g)
- 1 fatia média de pimentão verde cru (55 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)
- 1 colher de sopa de condimento, açafrão (2 g)
- 1/4 xícara de chá de folha de coentro, crua (4 g)
- 170 gramas de requeijão **ou** 200 gramas de queijo ricota **ou** 80 gramas de queijo, muçarela, sem gordura **ou** 200 gramas de queijo, cottage, magro, 1% gordura

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Ingredientes extra: - 1 xícara (chá) trigo para quibe - 3 xícara (chá) água - Sal e cominho a gosto
- 2º Modo de Preparo: - Coloque o trigo para quibe de molho na água em um recipiente, por cerca de 1 hora. - Escorra bem e aperte para sair toda a água. - 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 alto por cerca de 30 minutos ou até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (101 g)	% DDR
ENERGIA	115 kcal	116 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	4 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	15 g	15 g	20 %
GORDURA	4 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	128 mg	129 mg	5 %