



## QUIBE DE FORNO FUNCIONAL PROTEICO

 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 %   |