

**KIBE CRU**
Receita árabe 30 minutos 30 minutos 9 porções**INGREDIENTES**

- 500 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru
- 250 gramas de trigoilho ou Trigo para Kibe
- 100 gramas de cebola crua
- 1 unidade de limão tahiti cru (60 g)
- 4 folhas de hortelã, fresco (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Processar e temperar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (101 g)	% DDR
ENERGIA	127 kcal	128 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	12 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	14 g	14 g	19 %
GORDURA	3 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	11 %
SÓDIO	30 mg	30 mg	1 %