Kelly Frimmel
Nutricionista · 87113

MINI QUIBE ASSADO

40 minutos
10 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de carne moída crua
- 1 xícara de chá de farelo de trigo para quibe, cru
- 1/2 unidade pequena de cebola
- hortelã, fresco a gosto
- sal a gosto
- pimenta síria a gosto
- 1 colher de sopa de pasta de gergelim (Tahine)*

MÉTODO DE PREPARO

1º Hidrate o farelo de trigo para kibe em 2 xícaras de água quente por meia hora.
2º Esprema o excesso de água em uma peneira apertando o trigo com as mãos.
3º Misture o farelo hidratado aos demais ingredientes de modo obter uma massa uniforme e modele bolinhas, dispondo-as em uma assadeira antiaderente ou untada com um pouco de azeite, ou use Air Fryer. O Tahine é opcional, mas deixa a massa mais macia.
4º Leve para assar em forno pré-aquecido por pelo menos 20 minutos até que a casquinha esteja crocante
5º Os quibes podem ser congelados e quando quiser consumir, basta levar direto do congelador para o forno ou Air Fryer aquecido.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (36 g)	% DDR
ENERGIA	215 kcal	77 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	22 g	8 g	11 %
GORDURA	11 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	3 g	11 %
SÓDIO	88 mg	32 mg	1 %