



### QUIBE DE FORNO FUNCIONAL PROTEICO

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]

## 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 os ingredientes em uma travessa e misture bem, trabalhando a massa. - Unte bem com azeite a refratária e transfira a 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 (74 g)	% DDR
ENERGIA	105 kcal	78 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	3 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	15 g	11 g	15 %
GORDURA	3 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	35 mg	26 mg	1 %