



QUIBE

 50 porções

## INGREDIENTES

- 5 xícaras de chá de farelo de trigo, cru [290 g]
- 5 colheres de sopa cheias de farinha de rosca [75 g]
- 1/2 pacote de pimenta de cominho [48 g]
- 1 kg de carne moída crua
- 2 unidades grandes de cebola crua [300 g]
- 4 colheres de sopa de hortelã, fresco [23 g]
- 1 colher de sopa de sal, cozinha [18 g]
- 1 garrafa de óleo de soja [900 ml]
- 2 copos de água [400 ml]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar o trigo com a água e aguardar 30 minutos;
- 2º Temperar a carne moída com sal, cominho, alho e levar ao fogo por 20 minutos;
- 3º Bater no liquidificador o hortelã e a cebola e adicionar ao trigo;
- 4º Misturar a carne moída e o trigo com as mãos e adicionar a farinha de rosca;
- 5º Bolear e fritar em fogo médio.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (61 g)	% DDR
ENERGIA	369 kcal	225 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	10 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	11 g	7 g	9 %
GORDURA	34 g	21 g	37 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	3 g	12 %
SÓDIO	258 mg	157 mg	7 %