

Quibe de forno funcional proteico

Quibe de forno proteico rico e fibras e antioxidanes

🕒 Preparação 40 minutos ● Total 1 hora 6 porções

Ingredientes

ou	ou
300 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru	1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)
ou	ou
3 dentes de alho, cru (9 g)	1 colher de sopa de condimento, açafraão (2 g)
ou	ou
1 unidade média de cebola crua (70 g)	1/4 xícara de chá de folha de coentro, crua (4 g)
ou	ou
1 fatia média de pimentão verde cru (55 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

1
Ingredientes extra: - 1 xícara (chá) trigo para quibe - 3 xícara (chá) água - Sal e cominho a gosto

2
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.