

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.