

QUIBE DE FORNO

Prato principal / Lanche - sirva frio ou quente. Use gomos de limão para compor o prato.

 20 minutos 50 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de trigo para quibe [216 g]
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 2 xícaras de chá de carne moída [400 g]
- 2 colheres de sopa de hortelã, fresco [11 g]
- 1 Pitada de sal [0 g]
- 0 gramas de pimenta preta a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o trigo num recipiente e deixe-o de molho na água por meia hora. Depois, escorra e esprema bem.
- 2º Rale a cebola.
- 3º Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
- 4º Unte uma fôrma refratária com gotas de azeite.
- 5º Cubra a fôrma com a massa do quibe (ou faça bolinhas).
- 6º Leve ao forno preaquecido a 180 graus e deixe assar por 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (114 g)	% DDR
ENERGIA	188 kcal	213 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	14 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	18 g	20 g	27 %
GORDURA	7 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	41 mg	46 mg	2 %