

QUIBE DE ATUM ASSADO

Prato principal. Troca Inteligente: A mudança na maneira de preparar o quibe assado e não frito, torna a receita menos calórica e com zero de gordura saturada.

30 minutos

1 hora

3 porções

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de trigo para quibe
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 1 unidade pequena de cebola ralada (30 g)
- 1 unidade pequena de cenoura ralada (55 g)
- 1 lata de atum em conserva light (198 g)
- 3 colheres de sopa (29 gramas) de farelo de trigo, cru
- Salsa e cebolinha picados a gosto (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe o trigo de molho na água por 1 hora, escorra bem e reserve.
- 2º Aqueça o azeite em uma panela, refogue a cebola e a cenoura.
- 3º Junte com o atum, o farelo de trigo, a salsa e a cebolinha.
- 4º Coloque em uma fôrma refratária pequena, faça cortes pequenos e leve ao forno médio, pré-aquecido (180C), por cerca de 30 minutos ou até ficar firme. Sirva com rodela de limão por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (134 g)	% DDR
ENERGIA	170 kcal	228 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	21 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	17 g	22 g	30 %
GORDURA	3 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	8 g	31 %
SÓDIO	168 mg	225 mg	9 %