Kamyla Pereira
Nutricionista · 15485

TABULE RÁPIDO

Essa receita é uma especialidade sírio-libanesa, o "tabbouleh" mistura trigo para quibe, salsa, hortelã e tomate. É uma opção saudável e refrescante, além de ser extremamente fácil de ser preparada. Sugestão: sirva como acompanhamento de peixes.

20 minutos
20 minutos
6 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de trigo, mole, branco
- 2 unidades de limão siciliano (120 g)
- 20 ml de azeite de oliva
- 30 gramas de salsa crua
- 20 gramas de hortelã, fresco
- 4 unidades médias de cebolinha verde (60 g)
- 2 unidades grandes de tomate (364 g)
- 100 gramas de alface
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 pitada de sal

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque o trigo para quibe em uma tigela grande e cubra com água fria. Deixe que descanse por cerca de 15 minutos, ou até que tenha absorvido a água completamente.
2º Tempere o trigo com o suco de limão, azeite, pimenta do reino e sal a gosto.
3º Descarte os talos e pique bem a cebolinha, a hortelã e a salsa. Incorpore-as ao tabule.
4º Corte os tomates em cubos, descartando as sementes. Reserve.
5º Solte as folhas do alface, higienize uma a uma. Reserve.
6º Sirva o tabule gelado, nas folhas de alface, com os tomates em cubos por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (136 g)	% DDR
ENERGIA	83 kcal	112 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	14 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	4 %
GORDURA	3 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	27 mg	37 mg	2 %