



QUIBE DE QUINOA

Essa receitinha é meu xodó, fica tão gostosa que foi publicada na revista Experiências Mineiras, Sabores e Vivências, do Conselho de Secretarias Municipais de Minas Gerais. E foi apresentada no 6º Congresso Nacional de Secretarias Municipais de Saúde, Norte/Nordete em Belém do Pará. Fiz ela hoje e vim compartilhar com vocês, bora lá conferir!

 45 minutos

INGREDIENTES

- 500 gramas de carne moída crua
- 1 xícara de chá de quinoa, cozida [185 g]
- 20 gramas de alho
- 1 unidade pequena de cebola, crua [70 g]
- 1 xícara de chá, picado de tomate, laranja, cru [158 g]
- 2 colheres de sopa de hortelã, fresco [11 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela leve a quinoa para cozinhar por quinze minutos, mexendo de vez em quando, se for necessário coloque mais água e quando estiver macia e a água secando desligue o fogo e reserve. Processe a cebola, o alho o hortelã e o sal (a gosto) até virar uma pasta. Misture todos os ingredientes em uma tigela. Coloque em um refratário untado com azeite e farinha de linhaça. Arrume o quibe na assadeira, você pode rechear com o que quiser, usei pedacinhos de mussarela. Faça os cortes com a faca e leve para assar em forno pré aquecido à 180 graus por 45 minutos (depende do forno).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	147 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	15 g	21 %
Gordura	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	42 mg	2 %