

QUIBE VEGETARIANO PROTEICO

INGREDIENTES

- 450g de proteína de soja texturizada já hidratada
- 130g de farinha de aveia [1 xícara de chá]
- 120g de fibra de trigo [1 xícara de chá]
- 3 unidades de limão tahiti cru [180 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 1/2 unidade grande de cebola crua [75 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidrate a proteína de soja com água quente, e coe para ficar bem sequinha, misture com os demais ingredientes, molde e asse no forno ou airfryer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	135 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	22 g	7 %
PROTEÍNA	8 g	11 %
GORDURA	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	36 %
SÓDIO	121 mg	5 %