

QUIBE NUTRI BABI

Quibe tradicional com proporção proteica aumentada

 30 minutos

 1 hora

 5 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de trigoilhão ou Trigo para Kibe
- 300 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru
- 100 gramas de cebola
- 50 gramas de alho
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva [32 g]
- 60 gramas de hortelã
- 10 gramas de sal dietético
- 200 gramas de queijo, cottage, magro, 1% gordura

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidrate o trigo para quibe de um dia para o outro ou com água morna. Escorra. Misture os demais ingredientes. Espalhe a massa em um assadeira inserindo o cottage como recheio no meio, antes de assar, ou como cobertura, após assar, da maneira que preferir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (190 g)	% DDR
ENERGIA	135 kcal	257 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	11 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	11 g	21 g	28 %
GORDURA	5 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	350 mg	667 mg	28 %