



**QUIBE**  
Almoço 40 minutos  
 20 porções**INGREDIENTES**

- 500 gramas de carne moída
- 1 xícara de chá de farinha de grão-de-bico cozido e passado no processador
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho bem batido
- Hortelã picadinha a gosto
- Sal e pimenta síria a gosto
- 1/2 xícara de chá de farinha de trigo sarraceno ou trigo sarraceno batido no liquidificador para ficar com os grãos bem moídos

**MÉTODO DE PREPARO**

1º Misture todos os ingredientes em uma vasilha, exceto a farinha. Quando estiver bem misturado, junte a farinha e misture bem novamente.

2º Modele os quibes e frite-os em óleo quente. Sirva acompanhado de rodela de limão.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [36 g]	% DDR
ENERGIA	227 kcal	82 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	14 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	22 g	8 g	10 %
GORDURA	8 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	82 mg	30 mg	1 %