



QUIBE DE FORNO FUNCIONAL PROTEICO

Quibe de forno proteico rico e fibras e antioxidanes

 40 minutos 1 hora 6 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru
- 3 dentes de alho, cru (9 g)
- 1 unidade média de cebola crua (70 g)
- 1 fatia média de pimentão verde cru (55 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)
- 1 colher de sopa de condimento, açafrão (2 g)
- 1/4 xícara de chá de folha de coentro, crua (4 g)
- 170 gramas de requeijão **ou** 200 gramas de queijo ricota **ou** 80 gramas de queijo, muçarela, sem gordura **ou** 200 gramas de queijo, cottage, magro, 1% gordura

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Ingredientes extra: - 1 xícara (chá) trigo para quibe - 3 xícara (chá) água - Sal e cominho a gosto
- 2º Modo de Preparo: - Coloque o trigo para quibe de molho na água em um recipiente, por cerca de 1 hora. - Escorra bem e aperte para sair toda a água. - Coloque todos os ingredientes, com exceção do cottage ou demais queijo, em uma travessa e misture bem, trabalhando a massa. - Unte bem com azeite a refratária, faça uma camada fina da massa, coloque o cottage (ou outro queijo que tiver) e finalize com outra camada de massa, pressionando com a palma da mão. - Coloque em forno alto por cerca de 30 minutos ou até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (101 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 115 kcal | 116 kcal | 6 % |
| CARBOIDRATOS | 4 g | 4 g | 1 % |
| PROTEÍNA | 15 g | 15 g | 20 % |
| GORDURA | 4 g | 4 g | 8 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 2 g | 10 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 1 g | 3 % |
| SÓDIO | 128 mg | 129 mg | 5 % |