



QUIBE PROTEICO

 3 porções

INGREDIENTES

- 50 gramas de quinoa, cozida
- 300 gramas de carne moída
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 2 colheres de sopa de hortelã, fresco [11 g]
- 1 colher de chá de condimento, semente de cominho [2 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 unidade pequena de cebola crua [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Processe a cebola com hortelã, acrescente a carne, junto com a quinoa cozida, adicione cominho, canela e acerta o sal.
- 2º Misture
- 3º Modele o quibe como preferir
- 4º Asse no forno por 25 min na temperatura de 180º

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (134 g)	% DDR
ENERGIA	182 kcal	244 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	4 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	21 g	28 g	37 %
GORDURA	9 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	626 mg	839 mg	35 %