

**KIBE DE FORNO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 30 gramas de trigo para kibe
- 80 gramas de patinho cozido
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem [5 g]
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela grande, coloque o trigo, cubra com água morna e deixe de molho por 1 hora. Escorra em uma peneira, pressionando bem para eliminar todo o excesso de água.
- 2º Transfira para uma tigela grande, junte a carne moída, a cebola, o sal à gosto e 1 colher (sopa) do Azeite e misture até que fique homogêneo.
- 3º Em um refratário, untado, disponha metade da massa e espalhe e faça riscos na superfície.
- 4º Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 45 minutos, ou até dourar. Retire do forno e sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (125 g)	% DDR
ENERGIA	249 kcal	312 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	16 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	27 g	33 g	45 %
GORDURA	8 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	29 mg	36 mg	2 %