

Quibe de grão de bico

6 porções

Ingredientes

ou

1 xícara de chá de grão-de-bico, semente madura, cru (200 g)

ou

01 xícara de chá de fibra de trigo

ou

2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)

ou

3 unidades de alho cru (9 g)

ou

1 unidade grande de cebola (150 g)

ou

1 xícara de chá de farinha de trigo, branca, tortilha, enriquecida (111 g)

ou

1 xícara de chá, picada de salsinha, crua (60 g)

ou

3 gramas de sal dietético

Método de preparo

1

Obs: 03 col (sopa) de tahine

2

Em uma vasilha coloque a fibra de trigo e deixe de molho até ficar hidratado. Retire o excesso de água e reserve. Bata no liquidificador o grão de bico, o azeite, o tahine, o alho, a cebola e sal até obter uma mistura homogênea. Em uma vasilha coloque o creme de grão de bico, o trigo, adicione a farinha integral e a salsinha picada. Unte uma assadeira com azeite, coloque a mistura e asse em forno médio preaquecido por cerca de 1 hora ou até dourar.