



QUIBE DE FORNO FUNCIONAL PROTEICO

Quibe de forno proteico rico e fibras e antioxidanes

 40 minutos 1 hora 6 porções

INGREDIENTES

- 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, açafraão [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
- 200 gramas de proteína de soja

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 [84 g]	% DDR
ENERGIA	115 kcal	97 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	7 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	13 g	11 g	14 %
GORDURA	5 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	305 mg	256 mg	11 %