

**KEBAB VEGETARIANO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade grande de pão, sírio, trigo integral (64 g)
- 15 gramas [1 colher de sopa bem cheia] de hommus
- 50 gramas de kibe tempê ou INCRÍVEL ou 2 bolinhos de falafel, receita caseira (34 g)
- 50 gramas de tofu normal ou defumado ou 1 fatia média de queijo ricota (35 g)
- 1 fatia média de tomate com semente cru (15 g) ou 1 colher de sopa cheia, picado de cebola crua (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Roste o pão sírio na frigideira brevemente
- 2º Acrescente o Hommus de grão de bico na base
- 3º Coloque o quibe já assado ou feito na airfrier partido em fatias no meio
- 4º Finalize com fatias de tofu e tomate picado
- 5º Enrole ou dobre o pão sírio.
- 6º Opcional acrescentar folhas da preferência
- 7º Opcional acrescentar folhas da preferência

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (176 g)	% DDR
ENERGIA	298 kcal	525 kcal	26 %
CARBOIDRATOS	30 g	52 g	17 %
PROTEÍNA	10 g	18 g	23 %
GORDURA	7 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	25 %
SÓDIO	398 mg	701 mg	29 %