

KIBE NUTRITIVO

 21.8 Porção

INGREDIENTES

- 250 gramas de trigoilhão ou Trigo para Kibe
- 500 gramas de carne moída crua
- 5 fatias pequenas de cebola (20 g)
- 2 unidades de alho cru (6 g)
- 1 xícara de chá, ralada de cenoura, crua (110 g)
- 1 xícara, em cubos de abobrinha italiana crua (116 g)
- 1 colher de sopa de salsa crua (10 g)
- 2 colheres de sopa de hortelã, fresco (11 g)
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)
- 1 colher de chá de condimento, semente de cominho (2 g)
- 1 colher de chá de condimento, paprica (2 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o trigo para Kibe em uma tigela grande e cubra com água quente. Deixe de molho por cerca de 30 minutos ou até que o trigo esteja macio. Escorra bem o trigo, apertando-o com as mãos para remover o excesso de água. Reserve.
- 2º Em uma panela grande aqueça o azeite de oliva, adicione a cebola e o alho picado até ficarem macios.
- 3º Adicione a cenoura ralada e a abobrinha ralada, refogue por alguns minutos até ficarem bem macios.
- 4º Em uma tigela, misture a farinha de Kibe, a carne moída, a mistura de cebola e alho, os temperos, e os legumes refogados.
- 5º Com as mãos úmidas, modele a mistura de bolinhos alongados ou em um formato de bolinhas, conforme sua preferência.
- 6º Pré-aqueça o forno a 200°. Coloque os bolinhos em uma assadeira untada com azeite de oliva. Ou na Air Fryer até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (50 g)	% DDR
ENERGIA	161 kcal	80 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	11 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	14 g	7 g	9 %
GORDURA	7 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	6 %
SÓDIO	52 mg	26 mg	1 %