

KIBE PROTEICO DE BRÓCOLIS

 8.3 Porção

INGREDIENTES

- 500 gramas de músculo bovino, sem gordura, cru
- 300 gramas de brócolis cru
- 3 dentes de alho, cru (9 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)
- 1 colher de chá de condimento, paprica (2 g) **ou** 1 colher de chá de condimento, gengibre, moído (2 g) **ou** 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta, branca (2 g) **ou** 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g) **ou** 1 colher de chá de condimento, cebola em pó (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um processador de alimentos, coloque o brócolis com talo e os floretos, o azeite e temperos. Triture bem até virar uma farofa.
- 2º Em um recipiente coloque a carne moída crua, acrescente a farinha de brócolis. Misture bem com as mãos até incorporar os ingredientes.
- 3º Modele o Kibe com peso de 90 a 100g cada.
- 4º Pode congelar cru em um saco apropriado.
- 5º Para assar, leve na Air Fryer por 200 graus por 20 a 30 minutos até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (100 g)	% DDR
ENERGIA	109 kcal	109 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	3 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	14 g	14 g	19 %
GORDURA	4 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	334 mg	334 mg	14 %