



QUIBE DE QUINOA RECHEADO COM CREME DE RICOTA E ESPINAFRE

Destaque Funcional: A quinoa é um grão com alto poder antioxidante, boa fonte de ferro, fósforo e proteínas essenciais que não são produzidas pelo corpo, além de ser de fácil digestão. Também indicado para pacientes com alteração do paladar, constipação e é uma ótima opção ovolactovegetariana.

- 1 hora e 15 minutos
- 1 hora e 10 minutos
- 6 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de batata-inglesa
- 170 gramas de quinoa: aproximadamente 170 g [1 xícara de chá]
- 240 gramas de creme de Ricota: aproximadamente 240 g [1 xícara de chá]
- 1 xícara de chá de espinafre, cru [30 g]
- 1 unidade grande de tomate [150 g]
- 10 gramas de hortelã [2 colheres de sopa]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 20 raminhos de salsinha picada, crua [20 g]
- 1 unidade média de cebola ralada [70 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g] ou a gosto.
- 1.5 xícaras de chá de bebida, água filtrada [356 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a quinoa em 1 ½ xícara de água por 15 a 20 minutos. Deixe esfriar.
- 2º Misture a cebola, a hortelã, o suco do limão, a batata, a quinoa e o tomate. Tempere com sal e reserve.
- 3º Em um refratário, misture o creme de ricota com o espinafre bem picadinho.
- 4º Unte uma travessa com azeite e disponha metade da massa de quibe.
- 5º Coloque o recheio de creme de ricota com espinafre.
- 6º Cubra com o restante da massa de quibe.
- 7º Leve ao forno, à temperatura de 180°C, por cerca de 40 minutos.
- 8º Sirva quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (210 g)	% DDR
ENERGIA	61 kcal	129 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	10 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	7 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	161 mg	337 mg	14 %