



**QUIBE**
Almoço 40 minutos
 20 porções**INGREDIENTES**

- 500 gramas de carne moída
- 1 xícara de chá de farinha de grão-de-bico cozido e passado no processador
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho bem batido
- Hortelã picadinha a gosto
- Sal e pimenta síria a gosto
- 1/2 xícara de chá de farinha de trigo sarraceno ou trigo sarraceno batido no liquidificador para ficar com os grãos bem moídos

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes em uma vasilha, exceto a farinha. Quando estiver bem misturado, junte a farinha e misture bem novamente.

2º Modele os quibes e frite-os em óleo quente. Sirva acompanhado de rodelas de limão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [36 g]	% DDR
ENERGIA	227 kcal	82 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	14 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	22 g	8 g	10 %
GORDURA	8 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	82 mg	30 mg	1 %