



RECEITA DE QUIBE ASSADO LIGHT DE CARNE

Ingredientes:

200 g de carne de vaca moída (90% magra, 10% gorda);
½ xícara de chá de trigo para quibe;
1 xícara de chá de água fria;
1 pimenta dedo de moça;
1 colher de chá de pimenta preta (opcional);
Sal e hortelã a gosto.

Modo de preparo:

Pré aquecer o forno. Hidratar o trigo para quibe na água. Logo após, escorrer em uma peneira e reservar;
Picar a pimenta dedo de moça e misturar com a carne moída em uma tigela;
Adicionar a pimenta preta, o trigo e o sal. Misturar bem e acrescentar a hortelã picada;
Mais uma vez, misturar bem e separar a massa em pedaços. Modelar esses pedaços no formato de um quibe;
Passar para uma forma untada e levar ao forno por 10 minutos.
Quantidade de porções que rende: 4
Número de calorias por porção: 146