



Quibe de Carne de Soja

Ingredientes:

Trigo para quibe (500 g)
Cebola (1 unidade)
Hortelã (2 colheres de sopa)
Salsa (2 colheres de sopa)
Proteína de soja texturizada escura (2 xícaras de chá)
Farinha de trigo (1 xícara de chá - 200 g)
Ovo (1 unidade)
Sal à gosto

Modo de Preparo Recheio:

Colocar o trigo para quibe de molho em água por 1 hora. Retirar o excesso de água. (Reservar). Colocar em uma panela a proteína de soja e cobrir com água. Levar para cocção até começar a ferver. Desligar o fogo e deixar em remolho por mais 30 minutos. Escorrer e passar água fria. (Reservar). Picar a cebola, o hortelã e a salsa. (Reservar). Em um recipiente colocar o trigo hidratado, a proteína de soja e misturar bem. Adicionar o demais ingredientes e misturar bem até formar uma massa homogênea. Coloque em uma travessa untada para assar em forno médio à 180°C por cerca de 45 minutos.

Tempo de Preparo: 120 minutos / Rendimento: 30 porções

Observações:

Trigo para quibe: rico em fibras alimentares (aumentam a saciedade, diminuem a absorção das gorduras e carboidratos) – Ideal para pessoas em dietas e reeducação alimentar.

Proteína de soja texturizada: rica em proteína de alto valor biológico, formação e reparação das células do corpo; formação do sistema imunológico.

Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
136,0 kcal	12,9 g	14,6 g	2,7 g