



 Pedro Alvim Neto
 Nutricionista [CRN - DF 11733]

 +55 61 98154 2222
 pedro@nuttryl.com.br
 SGAN quadra 607, bloco A, sala 113 -
Centro Clínico Brasília Medical Center.
www.nuttryl.com.br

QUIBE ASSADO SEM GLÚTEN

 20 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 1000 gramas de alcatra ou 1000 gramas de patinho
- 1 Unidade de cebola Roxa [100 g]
- 1 pitada de sal do Himalaia [1 g]
- 5 gramas de hortelã
- 150 gramas de quinoa
- 1 unidade media de ovo de galinha cozido [45 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Ingredientes: 1 kg de patinho, ou alcatra, moído duas vezes; 1 cebola roxa picada; Sal do himalaia a gosto; Hortelã picada; 150g de quinoa em grãos; 1 ovo caipira;
- 2º Modo de preparo Cozinhe a quinoa por 10 minutos em fogo médio. Escorra a água e misture com a carne moída. Adicione o ovo e misture bem. Acrescente os temperos. Amasse bem e coloque em um tabuleiro. Coloque no forno para assar durante 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	200 kcal	301 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	3 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	27 g	41 g	54 %
GORDURA	6 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	45 mg	68 mg	3 %