

KIBE DE QUINOA LIGHT

INGREDIENTES

500 g de patinho moído

1 xícara de quinoa cozida na água

1 colher de azeite de oliva extravirgem

1/2 cebola picada

salsinha

cebolinha

tempero a gosto (sugestão: louro em pó e pimenta-do-reino)

geleia de pimenta para acompanhar

MODO DE PREPARO

Misture com as mãos todos os ingredientes em um refratário, para formar uma massa homogênea.

Monte os kibes e distribua em forma untada.

Preaqueça o forno a 200° C, por 5 minutos.

Leve ao forno a 180° C e deixe assar por 40 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23021-kibe-de-quinoa-light.html>