

KIBE DE AVEIA FIT

INGREDIENTES

Massa

200 g de aveia em flocos (dê preferência flocos finos, mas pode ser grosso também)

1 cenoura grande ralada (pode ser beterraba, abobrinha verde)

1 cebola média ralada

1 ovo

1 colher de azeite

sal e hortelã a gosto

Recheio

200 g de carne moída ou frango desfiado ou qualquer recheio a sua escolha

ervas, pimenta, alho e sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Massa

Montagem

Faça uma abertura no centro com o polegar

Coloque em forma/travessa untada com azeite

Leve ao forno a 200° por 20 minutos ou até ficar dourado

Obs

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/3480-kibe-de-aveia-fit.html>