



III Exposição Itinerante Museu do Coração O Poder do Coração

Cozinha Saudável *Kibe ao molho de iogurte*



Tempo de preparo: 50 minutos.

Parceria:



Realização:



Ingredientes

1 xícara (chá) de trigo para kibe

600g de contra filé sem gordura

2 colheres (sopa) de creme vegetal light

2 colheres (sopa) de hortelã picada

Sal a gosto

Creme vegetal light para untar

1 copo de iogurte natural desnatado

2 colheres (sopa) de hortelã picada

2 colheres (sopa) de pepino picado

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Deixe o trigo de molho em água suficiente para cobri-lo, por aproximadamente 2 horas.

Escorra-o. Em um recipiente, coloque o trigo escorrido, a carne, 1 colher (sopa) de creme vegetal light, sal e a hortelã picada.

Misture muito bem.

Unte um refratário pequeno (15x25cm) com creme vegetal light. Leve-o ao forno médio pré-aquecido (180°C) por aproximadamente 25 minutos até cozinhar a carne.

Misture bem todos os ingredientes e sirva gelado sobre o kibe ou em molheira.

Informação Nutricional		
Porção de 100g (1 unidade)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	274,96Kcal = 1154,83 KJ	13,75%
Carboidratos	20,62g	6,87%
Proteínas	28,03g	37,37%
Gorduras totais	8,93g	16,24%
Gorduras saturadas	3,15g	14,32%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	0,65g	2,60%
Sódio	206,34mg	8,60%

(*) Valores Diários com base em uma dieta de 200kcal ou 84100Kj.
Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
** VD não estabelecido.