

## Quibe de Grão Bico e Cenoura

### Ingredientes:

1 xícara (chá) de trigo para quibe  
2 colheres (sopa) de azeite  
1 cebola picada  
1 dente de alho amassado  
Suco de 1 limão  
2 xícaras (chá) de grão de bico cozido e amassado  
1 cenoura média ralada  
1 caixa de creme de soja  
2 colheres (sopa) de folhas de hortelã picadas  
Azeite para untar  
Shoyu – molho de soja para pincelar

### Modo de Preparo:

Coloque o trigo em uma tigela e cubra com água. Deixe de molho por cerca de 40 minutos. Escorra bem a água e misture com o restante dos ingredientes. Coloque num refratário médio (20X30 cm) untado, alisando bem a superfície e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até dourar. Espere amornar, corte em quadrados e sirva com gomos de limão.



© 41 3243-3021  
☎ 41 9928-0645  
✉ twitter@saudeeprazer  
✉ saudeeprazer@hotmail.com  
@nutricionista@saudeeprazer.com.br  
🌐 www.saudeeprazer.com.br