

## Quibe Assado de Legumes da Regina

### Ingredientes:

2 xícaras de trigo de quibe (deixar de molho por 1 hora)  
2 cenouras raladas  
1 abobrinha ralada  
1 chuchu ralado  
4 tomates picados, refogados com 1 cebola picada  
2 ovos  
hortelã a gosto  
farinha de rosca, para dar um pouco de liga

### Modo de fazer:

Misturar todos os ingredientes e espalhar em uma assadeira levemente untada, fazendo um pouco de pressão com os dedos.

Com um garfo, fazer marcas de rastelo na massa.

Assar em forno quente e nos minutos finais de forno regar com um pouco de azeite de oliva e retornar ao forno para no máximo mais 1 minuto.



☎ 41 3243-3021

☎ 41 9928-0645

✉ twitter@saudeeprazer

✉ saudeeprazer@hotmail.com

@nutricionista@saudeeprazer.com.br

🌐 www.saudeeprazer.com.br