



Nutricionista Clínica Funcional (CRN-10 0865)  
MSc. Ciências dos Alimentos  
Especialista em Saúde Quântica

## RECEITA

### Kibe de feijão e farelo de aveia

**Obs.: Receita vegana (sem carnes, ovos, leite) e sem trigo.**

2 xícaras de feijão preto previamente cozido e escorrido, ou seja, sem caldo (*costumo reservar já medidos e congelar em vidros, para usar na receita de brownie, de hambúrguer de feijão e agora usarei também para essa*).

2 colheres (sopa) de azeite

2 colheres (sopa) de suco de limão

1 colher (sopa) de orégano seco

1 colher (sopa) de salsinha

1 colher (sopa) de cebolinha

2 colher (sopa) de hortelã fresca picada

Sal do Himalaia (a gosto)

Pimenta (a gosto)

1 xícara de farelo de aveia

3 dentes de alho grandes bem picados

1/2 xícara (de chá) de cebola bem picada

Triturar tudo no processador. Colocar em forma untada com azeite e levar ao forno pré-aquecido a 200 graus, por 20 minutos ou até ficar dourado.



[julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) - (0xx48) 9966-5275 (Whatsapp)

Site: [www.julietaritta.com](http://www.julietaritta.com)

Facebook: Nutricionista Julietta C. Ferreyra Ritta

R. Lauro Linhares 2123 (Shopping Trindade), Torre A, s.310 - Trindade 88036-003  
Florianópolis - SC