KIBE SAUDÁVEL

INGREDIENTES

250 gr de couve flor cru triturado

1 abobrinha ralada

1 pct de queijo parmesão

1 ovo

1 cebola pequena picadinha

Temperos a gosto

MODO DE PREPARO

Mistura tudo para dar liga

Eu coloquei alguns pedaços de mussarela, não muitos

Asse em forno a 200

Eu usei de temperos

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitafacilrapida.com.br/receita/7033-kibe-saudavel.html