

CHIPS DE BERINJELA

Nutri VIH rodrigues

INGREDIENTES

- 1 unidade de berinjela crua [200 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave a berinjela e corte-as em rodela finas de mais ou menos meio centímetro de espessura. Distribua as berinjelas em uma bandeja com sal e deixe repousar por 5 a 10 minutos para que ela fique mais seca. Pré aqueça o forno a 140°C e deixe assar durante 1 hora. Quando a berinjela começar a dourar e torrar, retire do forno e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	53 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
GORDURA	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 %
SÓDIO	74 mg	3 %