



CROCANTES DE CENOURA

Esta receita pode ser consumida como snack, acompanhamento ou em saladas

 30 minutos

 12 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de cenoura crua, médias ou 1 grande
- 1/2 colher de chá rasa de sal grosso [3 g]
- Temperos: Orégãos, alho em pó, paprica, alecrim,
- Opcional: 1 colher de chá de azeite [2 g] - para pincelar

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Higienizar e descascar as cenouras.
- 2º Colocar as cenouras cortadas numa panela com água e cozer.
- 3º Quando as cenouras estiverem bem macias, retirar da água e esmagar até formar um puré.
- 4º Temperar com uma pitada de sal e os temperos a gosto.
- 5º Formar pequenas bolas e colocar num tabuleiro de ir ao forno forrado com papel vegetal.
- 6º Com o auxílio de um copo espalmar cada bola [dica: usar um pouco de papel vegetal entre a bola e o copo].
- 7º Opcional: Pincelar com um pouco de azeite cada bola espalmada.
- 8º Levar ao forno cerca de 12 a 15 minutos a 140 °C [vigiar para não queimarem].
- 9º NOTA: Para esta receita, ao invés de fazer um puré pode optar por fatiar a cenoura muito fininha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (11 g)	% DR
ENERGIA	40 kcal	4 kcal	0 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
H. CARBONO	4 g	0 g	0 %
AÇÚCARES	4 g	0 g	1 %
GORDURA	2 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	0 g	1 %
SÓDIO	1008 mg	106 mg	4 %