



## MIX DE CHIPS DE VEGETAIS (CÓPIA)

Essa é uma ótima opção para substituir os chips industrializados e consumir mais vegetais.

 20 minutos 40 minutos 4 porções

## INGREDIENTES

- 100 gramas de vagem
- 100 gramas de cenoura
- 100 gramas de beterraba
- 100 gramas de batata doce
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de óleo de girassol [30 ml]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque todos os vegetais, e com um mandolim corte em fatias muito finas. Coloque-os submersos em água bem fria em um recipiente.
- 2º Em uma frigideira, aqueça o óleo em fogo médio-baixo [135°C]. Escorra os vegetais, seque-os bem.
- 3º Frite cada tipo separadamente até estarem crocantes. Escorra em papel toalha e tempere com sal.

# INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (108 g)	% DDR
ENERGIA	116 kcal	125 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	13 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	7 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	41 mg	44 mg	2 %