



CHIPS DE CENOURA

Ótima alternativa á salgadinhos e batata de pacote. O segredo é temperar com várias ervas e especiarias, pulverizar azeite de oliva e assar em temperatura alta!

 15 minutos 20 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 6 unidades médias de cenoura crua [720 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1/4 colher de chá de sal com Ervas [0 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré-aqueça o forno ou AirFryer a 220°.
- 2º Enquanto isso, descasque e corte as cenouras em fatias finas. Tempere com sal, pimenta, azeite e especiarias. Organize as cenouras na assadeira, asse por 10 minutos e depois vire cada cenoura. Asse por mais 10 minutos ou até ficar crocante. Sirva em seguida.
- 3º Dica: tempere com as ervas de seu paladar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (183 g)	% DDR
ENERGIA	45 kcal	81 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	8 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	24 %
SÓDIO	13 mg	24 mg	1 %