nutrium

Moises Alfred Kaiva
Nutricionista · 11232P

MIX DE CHIPS DE VEGETAIS

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 (135ºC). 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 %