



CHIPS DE MAÇÃ COM CANELA

Opção saborosa e nutritiva, ideal para quem busca lanches saudáveis para as crianças ou para pessoas em busca de emagrecimento.

 1 hora e 30 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades pequenas de maçã Fuji com casca crua [160 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré-aqueça o forno a 100°C. Lave, seque e corte finas fatias das maçãs. Em uma tigela, misture as fatias de maçã com a canela. Forre uma assadeira com papel manteiga e arrume as fatias de maçã em uma única camada. Asse no forno por 1 a 2 horas, virando as fatias a cada 30 minutos, até que fiquem secas e crocantes. Deixe esfriar antes de servir. Armazene em recipiente hermético. Aproveite o sabor saudável e delicioso dos chips de maçã com canela!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (88 g)	% DDR
ENERGIA	59 kcal	52 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	16 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	0 mg	0 mg	0 %