



MIX DE CHIPS DE VEGETAIS

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

 20 minutes

 40 minutes

 4 porções

INGREDIENTS

- 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)

COOKING METHOD

- 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.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (108 g)	% DRI
ENERGY	116 kcal	125 kcal	6 %
CARBOHYDRATE	13 g	14 g	5 %
PROTEIN	1 g	2 g	2 %
FAT	7 g	8 g	14 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	1 g	4 %
FIBER	3 g	3 g	12 %
SODIUM	41 mg	44 mg	2 %