



CHIPS DE BATATA DOCE

Fácil de preparar, uma opção saudável para substituir as batatas fritas.

 25 minutos

 30 minutos

 5 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de batata doce crua [560 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1/4 colher de chá de sal com Ervas [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Use temperos de sua preferência, a gosto [pimenta-do-reino, páprica defumada, alho em pó, canela em pó, cominho em pó, entre outros].
- 2º Lave bem a batata-doce com uma escova e, em seguida, seque-a com um pano.
- 3º Com o auxílio de uma faca afiada, corte a batata-doce em fatias de mesma espessura [aproximadamente 2 mm]. Não precisa descascar.
- 4º Adicione as fatias de batata-doce em uma vasilha e tempere com azeite de oliva e sal. Se quiser, adicione também mais temperos de sua preferência. Use as suas mãos para distribuir tanto o azeite como os temperos em cada uma das fatias de batata-doce.
- 5º Asse na airfryer ou no forno, cuidando para que os chips não queimem. Na airfryer: distribua as fatias de batata-doce sem sobrepor [cada uma em seu lugar] na airfryer. Cozinhe por cerca de 10 minutos na temperatura de 160 graus e verifique se estão boas. Se precisar, deixe por mais alguns minutos até chegar no ponto desejado. Repita o processo até que todas as fatias de batata-doce fiquem assadas.
- 6º No forno: distribua as fatias de batata-doce lado a lado, sem sobrepor, em uma assadeira. Se quiser, use um tapete culinário de silicone ou papel antiaderente. Leve para assar em forno preaquecido a 180 graus por 20 a 25 minutos, até que fiquem firmes e douradas.
- 7º Sirva em seguida. Os chips de batata-doce são melhores e mais crocantes quando frescos. Caso não for consumir tudo de uma vez, guarde-os em um pote coberto, sem fechar por completo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [114 g]	% DDR
ENERGIA	129 kcal	147 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	28 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	21 mg	24 mg	1 %