

## CHIPS DE COCO

Ideal para ser consumido junto com frutas. Tem princípio antiinflamatório.

 5 minutos 35 minutos 30 porções

### INGREDIENTES

- 500 gramas de coco

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º fatie o coco em lâminas com um fatiador de legumes e disponha sobre uma forma antiaderente. Asse em fogo baixo, cuidando para não queimar, e mexa a cada 15 minutos.
- 2º Caso queira, acondicione em um vidro com tampa bem fechado.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (17 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA            | 354 kcal  | 59 kcal           | 3 %   |
| CARBOIDRATOS       | 15 g      | 3 g               | 1 %   |
| PROTEÍNA           | 3 g       | 1 g               | 1 %   |
| GORDURA            | 33 g      | 6 g               | 10 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 30 g      | 5 g               | 23 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 9 g       | 2 g               | 6 %   |
| SÓDIO              | 20 mg     | 3 mg              | 0 %   |