



CHIPS DE FRUTAS E LEGUMES

 10 minutos 1 hora 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de maçã com casca (243 g)
- 1 unidade média de banana (124 g)
- 1 unidade de cenoura crua (60 g)
- 1 unidade de beringela crua (201 g)
- 1 unidade de batata doce crua (403 g)
- 1/2 prato de abóbora crua (134 g)
- 5 unidades de rabanete cru (70 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Corte as frutas em fatias finas, disponha-as num tabuleiro de ir ao forno, e cubra com sumo de limão
- 2º Corte em fatias finas os legumes, bem lavados, sem descascar, disponha-os num tabuleiro de ir ao forno, tempere com um pouco de sal e pimenta a gosto.
- 3º Leve os 2 tabuleiros ao forno pré-aquecido a 170°, durante aproximadamente 50 minutos, até estarem crocantes e desidratados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (247 g)	% DR
ENERGIA	68 kcal	167 kcal	8 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	4 %
H. CARBONO	14 g	36 g	14 %
AÇÚCARES	8 g	19 g	21 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	13 mg	32 mg	1 %