



JÍCAMAS CRUJIENTES

 25 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de jicama picada (120 g)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva (10 g)
- 1 cucharadita de paprika (2 g)
- 1 pieza de limón (68 g)
- Chile de árbol en polvo al gusto (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un recipiente mezclar el aceite de oliva con la paprika, el jugo de limón y el chile en polvo. Agregar y mezclar la jicama picada hasta que esté bien impregnada.
- 2º Extender la jicama sobre papel encerado o sobre una charola para hornear.
- 3º Hornear en horno o freidora de aire a 200°C por 20 minutos o hasta que la jicama se vea dorada.
- 4º Servir inmediatamente, si lo desea al final puede agregar un poco de limón o chile en polvo adicional.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (202 g)	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	165 kcal	8 %
GRASA	5 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	1 mg	2 mg	0 %
H. CARBONO	10 g	20 g	7 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	–