



MIX DE CHIPS DE VEGETAIS

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

 4 porções

INGREDIENTES

- 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 azeite de oliva extra virgem (16 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque todos os vegetais, e corte em fatias bem finas. Coloque-os submersos em água bem fria em um recipiente e depois seque bem em um pano de prato limpo e seco
- 2º Frite na air fryer a 180°C até ficar crocante
- 3º Tempere com uma pitada de sal, azeite de oliva e orégano à gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (104 g)	% DDR
ENERGIA	91 kcal	94 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	13 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	2 %
GORDURA	4 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	43 mg	44 mg	2 %