

Mix de Chips de Vegetais

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

🕒 Preparação 20 minutos ● Total 40 minutos 4 porções

Ingredientes

ou

100 gramas de vagem

ou

100 gramas de cenoura

ou

100 gramas de beterraba

ou

100 gramas de batata doce

ou

Sal a gosto

ou

2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)

Método de preparo

1

Descasque todos os vegetais, e corte em fatias bem finas. Coloque-os submersos em água bem fria em um recipiente

2

Frite na air fryer até ficar crocante

3

Tempere com uma pitada de sal, azeite de oliva e orégano à gosto