



CHIPS CROCCANTI DI ZUCCA AL FORNO

 30 minuti 2 porzioni

INGREDIENTI

- 250 grammi di zucca gialla
- q.b di cannella, rosmarino, paprika affumicata, origano, pepe (spezie a piacere preferite)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° sbucciare e tagliare il più sottilmente possibile la zucca
- 2° disporre le fette di zucca su una teglia ricoperta con carta forno, cospargere con le spezie ed infornare a 180 gradi per 25-30 minuti

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (126 g)	% AR
ENERGIA	19 kcal	24 kcal	1 %
PROTEINE	1 g	1 g	3 %
CARBOIDRATI	4 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	3 g	3 g	4 %
LIPIDI	0 g	0 g	0 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	3 %
SODIO	1 mg	1 mg	0 %