

## CHIPS DI ZUCCHINE E PARMIGIANO



Le chips di zucchine e parmigiano sono un antipasto velocissimo preparato esattamente e solo con questi due ingredienti! Naturalmente senza glutine e senza olio, vengono cotte al forno in 15 minuti. Per la croccantezza: è necessario far raffreddare perfettamente le chips prima di gustarle. Ottenete una croccantezza super quando le chips sono dorate, quindi occhio al forno!

 2 porzioni

## INGREDIENTI

- 100 grammi di zucchine
- 80 grammi di parmigiano

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Grattugiate le zucchine direttamente in un colino. Finito di grattugiare spolverate due pizzichi di sale e mescolate. Lasciate riposare le zucchine salate nel colino per 10 minuti. Nel frattempo grattugiate il parmigiano. Raccogliete le zucchine in un telo pulito da cucina e strizzate tutta l'acqua che potete, ottenendo le zucchine più asciutte possibili.
- 2° Mescolate il parmigiano grattugiato con le zucchine asciutte formando un composto morbido e unito.
- 3° Foderate una teglia da forno con carta e distribuitevi sopra mucchietti di composto. Schiacciatelo premendo con il dorso di un cucchiaio e infornate senza altro aggiungere, a 190° per 15 minuti o fino a doratura.
- 4° Quando sfornati lasciateli raffreddare. Solo da freddi diventeranno croccanti. Se le chips non sono state dorate in forno non diventeranno croccanti (anche se ugualmente squisite!), quindi per ottenere l'effetto crunch fate attenzione alla doratura.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (90 g)	% AR
ENERGIA	178 kcal	160 kcal	8 %
PROTEINE	16 g	14 g	28 %
CARBOIDRATI	1 g	1 g	0 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	13 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	8 g	7 g	37 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	3 %
SODIO	248 mg	223 mg	9 %