



CHIPS DI CAROTE

Le chips di carote sono un'alternativa a minor impatto glicemico delle classiche chips di patate. Fritte o al forno, sono un contorno facile e veloce da preparare.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 3 unità di carote, crude [150 g]
- 3 cucchiaini da tè di olio di oliva extravergine [15 g]
- q.b di farina di riso o altra farina che avete in dispensa
- q.b di sale da cucina e timo

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Pelate le carote e tagliatele a losanghe sottili, cioè con un primo taglio diagonale e poi, con un pelapatate, seguendo sempre la diagonalità del taglio [devono uscire delle fettine di forma ovale allungata].
- 2° Trasferite le carote in una ciotola e conditele bene con olio e sale.
- 3° Passatele nella farina. E' importante che siano ben infarinate su entrambi i lati.
- 4° A questo punto potete friggerle in friggitrice ad aria con l'olio evo. Oppure infornare per 10 minuti a 200°: in questo caso dovete cospargerle di ulteriore olio di oliva [meglio se lo spruzzate].

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (84 g)	% AR
ENERGIA	134 kcal	113 kcal	6 %
PROTEINE	1 g	1 g	2 %
CARBOIDRATI	11 g	9 g	3 %
ZUCCHERI	5 g	5 g	5 %
LIPIDI	9 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	2 g	8 %
SODIO	257 mg	217 mg	9 %