



CHIPS DI MELE NELLA FRIGGITRICE AD ARIA

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 2 unità grandi di mela (400 g) matura dolce
- 1 cucchiaio di cannella in polvere

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lavate per bene le mele senza toglierle la buccia, con una mandolina ricavate tante fette sottili e infilatele nei bastoncini per spiedini tenendole separate tra loro, in questo modo l'aria passerà per bene anche in mezzo e posizionate 1 o 2 spiedini nel cestello della friggitrice ad aria e programmate 170° per 6-7 minuti ma tenetele sempre d'occhio perchè scuriscono in fretta, soprattutto se le avrete tagliate molto finemente.
- 2° Quando saranno pronte lasciatele raffreddare completamente e conservatele in contenitori ermetici, si terranno così per 4 o 5 giorni ma tranquilli, finiranno molto prima perchè sono super buone!!!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (171 g)	% AR
ENERGIA	45 kcal	77 kcal	4 %
PROTEINE	0 g	0 g	1 %
CARBOIDRATI	11 g	19 g	7 %
ZUCCHERI	11 g	19 g	21 %
LIPIDI	0 g	1 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	4 g	14 %
SODIO	2 mg	4 mg	0 %