



CHIPS DI CAROTE E PARMIGIANO

Solo due ingredienti e un po' di accortezze: durante la cottura in forno, fate attenzione che non brucino. Appena dorate, sono pronte! Lasciatele raffreddare perfettamente prima di sollevarle perchè quando calde sono friabili. Ricetta naturalmente senza glutine e senza lattosio.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di carote
- 60 grammi di parmigiano

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Pelate le carote e grattugiatele con una grattugia a fori piccoli, così come per il parmigiano. Con due o tre pizzichi di sale salate le carote grattugiate nella loro ciotolina e mescolate bene in modo che l'acqua inizi a spurgare.
- 2° Lasciate riposare per 5 minuti poi tamponate l'acqua in eccesso con un telo. Non strizzate fuori tutta l'acqua perché vanno lasciate un po' umide.
- 3° Mescolate carote leggermente asciugate con il parmigiano grattugiato. Amalgamate bene fino a formare un composto quasi omogeneo.
- 4° Preparate una placca da forno foderata con carta. Disponete mucchietti di composto schiacciandoli leggermente e compattandoli.
- 5° Infornate a 180 per 10 minuti. Se vedete che non sono ancora dorati potete cuocere fino a 15 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare per sollevare le chips croccanti. Attendete che siano fredde perché da calde sono pieghevoli, non croccanti e non compatte.
- 6° Stessa ricetta ma con le zucchine: chips di zucchine e parmigiano croccanti, senza glutin
- 7° Fonte: www.cucinaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (80 g)	% AR
ENERGIA	166 kcal	133 kcal	7 %
PROTEINE	13 g	11 g	21 %
CARBOIDRATI	5 g	4 g	1 %
ZUCCHERI	5 g	4 g	4 %
LIPIDI	11 g	8 g	12 %
GRASSI SATURI	7 g	6 g	28 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	2 g	6 %
SODIO	268 mg	214 mg	9 %