



CHIPS DE BATATA DOCE OU BATATA INGLESA

 25 minutos
 30 minutos
 5 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de batata doce crua [355 g] ou 1 unidade grande de batata inglesa crua [290 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1/4 colher de chá de sal com Ervas [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Use temperos de sua preferência, a gosto (pimenta-do-reino, páprica defumada, alho em pó, canela em pó, cominho em pó, entre outros).
- 2º Lave bem a batata-doce com uma escova e, em seguida, seque-a com um pano.
- 3º Com o auxílio de uma faca afiada, corte a batata em fatias de mesma espessura (aproximadamente 2 mm). Não precisa descascar.
- 4º Adicione as fatias de batata em uma vasilha e tempere com azeite de oliva e sal. Se quiser, adicione também mais temperos de sua preferência. Use as suas mãos para distribuir tanto o azeite como os temperos em cada uma das fatias de batata.
- 5º Asse na airfryer ou no forno, cuidando para que os chips não queimem. Na airfryer: distribua as fatias de batata-doce sem sobrepor (cada uma em seu lugar) na airfryer. Cozinhe por cerca de 10 minutos na temperatura de 160 graus e verifique se estão boas. Se precisar, deixe por mais alguns minutos até chegar no ponto desejado. Repita o processo até que todas as fatias de batata fiquem assadas.
- 6º No forno: distribua as fatias de batata lado a lado, sem sobrepor, em uma assadeira. Se quiser, use um tapete culinário de silicone ou papel antiaderente. Leve para assar em forno preaquecido a 180 graus por 20 a 25 minutos, até que fiquem firmes e douradas.
- 7º Sirva em seguida. Os chips de batata são melhores e mais crocantes quando frescos. Caso não for consumir tudo de uma vez, guarde-os em um pote coberto, sem fechar por completo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (66 g)	% DDR
ENERGIA	113 kcal	75 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	22 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	26 mg	17 mg	1 %