

**DORITOS DE RAP 10** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 porção de rap 10 [28 g]
- 1 colher de chá de azeite de oliva [2 g]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Fatie o Rap 10 em triângulos (como se fizesse um asterisco)
- 2º Coloque em forma antiaderente com um fio de azeite de oliva espalhadas (sem estar uma por cima da outra)
- 3º Tempere como preferir (páprica, pimenta, sal, orégano, lemon pepper...)
- 4º Leve ao forno à graus por uns 10 minutos, vire e deixe mais 5 minutos ou ate que fiquem crocantes
- 5º Também pode ser feito esse processo na aiirfrayer.
- 6º Dica prefira Rap 10 integral.
- 7º Dica prefira Rap 10 integral.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [33 g]	% DDR
ENERGIA	298 kcal	98 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	52 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	9 g	3 g	4 %
GORDURA	8 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	3 g	10 %
SÓDIO	837 mg	275 mg	11 %