

CHIPS ASSADA DE BATATA DOCE



Ingredientes: Batata Doce, Azeite de oliva, sal e pimenta a gosto
Modo de preparo: 1. Reúna todos os ingredientes; 2. Com o auxílio de um mandolin, corte as batatas ainda com casca em rodela bem fininhas; 3. Ajeite as fatias em uma assadeira coberta com papel-manteiga e untada com azeite. Tempere com sal e pimenta, regue com um fio de azeite e leve ao forno preaquecido a 200 °C por 20 minutos ou até as fatias ficarem douradas e crocantes; 4. Retire do forno e deixe esfriar uns 5 minutinhos antes de servir, para ficarem bem crocantes. Aproveite esse petisco de dar água na boca.

 1 hora
 1 hora e 5 minutos
 4 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades médias de batata doce [420 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 5 pitadas de sal, cozinha [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Reúna todos os ingredientes; 2. Com o auxílio de um mandolin, corte as batatas ainda com casca em rodela bem fininhas; 3. Ajeite as fatias em uma assadeira coberta com papel-manteiga e untada com azeite. Tempere com sal e pimenta, regue com um fio de azeite e leve ao forno preaquecido a 200 °C por 20 minutos ou até as fatias ficarem douradas e crocantes; 4. Retire do forno e deixe esfriar uns 5 minutinhos antes de servir, para ficarem bem crocantes. Aproveite esse petisco de dar água na boca.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [125 g]	% DDR
ENERGIA	94 kcal	117 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	17 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	2 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	247 mg	308 mg	13 %