



CHIPS DE BATATA DOCE NO FORNO

INGREDIENTES

- 1 unidade de batata doce crua [403 g]
- 1 porção de azeite virgem McDonalds [23 g]
- Especiarias a gosto (eu coloquei: alho em pó, pimentão doce, piri piri, orégãos e alecrim)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Começa por lavar bem a batata doce e depois corta em rodela finas (a mandolina torna esta tarefa mais simples).
- 2º Coloca numa taça, junta o azeite e as especiarias e mistura tudo muito bem.
- 3º Por fim, num tabuleiro forrado com uma folha de papel vegetal, distribui as rodela de batata e leva ao forno, previamente aquecido a 180°C.
- 4º Vigia a consistência das batatas, se for necessário abra um pouco a porta do forno para que o vapor saia e permita que as batatas fiquem estaladiças.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	173 kcal	9 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
H. CARBONO	27 g	10 %
AÇÚCARES	7 g	8 %
GORDURA	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 %
SÓDIO	20 mg	1 %