



CHIPS DE BATATA DOCE

Chips de batata-doce assados

🕒 30 minutos

🕒 1 hora

🍴 5 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de batata doce
- 100 gramas de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de chá de condimento, pimenta, vermelha ou caiena [2 g]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g] + sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o forno para aquecer a 200C.
- 2º Lave bem as batatas, usando o descascador retire e descarte as cascas.
- 3º Para fazer as lâminas de bata-doce você pode usar o mesmo descascador, você vai obter tiras estreitas e finas de batata, mas não poderá ajustar a espessura.
- 4º Caso você tenha um mandolin com ajustes de corte, você pode fazer lâminas ainda mais finas de batata-doce. Ajuste na espessura desejada e lamine.
- 5º Coloque as batatas em uma travessa, regue com azeite de oliva, polvilhe um pouco sal, páprica e pimenta e os misture bem.
- 6º Agora é hora de acomodar nas formas com papel manteiga para não grudar ou untar bem as formas
- 7º Unte bem as formas, coloque as tiras de batata nela sem sobrepor, com o pincel unte novamente as lâminas de batata com azeite, finalize com sal, se possível use o sal moído na hora.
- 8º Leve ao forno e asse as batatas por aproximadamente 20 minutos, eles devem ficar levemente douradas. Vire a forma de vez em quando para que elas fiquem assadas de maneira uniforme.
- 9º O tempo de forno pode variar muito, então é importante estar atento para que elas não passem do ponto. Depois é só deixar esfriar, retirar da forma e guardar os chips de batata-doce assados em um pote bem fechado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	211 kcal	211 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	15 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	17 g	17 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	23 mg	23 mg	1 %