

**CHIPS DE BATATA**

Palitos de batata al horno

 30 minutos 30 minutos 2 porciones**INGREDIENTES**

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1 unidad mediana de boniato, crudo [200 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta el horno a 180°C.
- 2º Pela la batata, córtalo en tiras (como si fueras a hacer unas patatas fritas) y colócalo en una bandeja de horno cubierta con papel para hornear.
- 3º Añade el aceite y las especias (sal, pimienta negra, ajo en polvo, pimentón) sobre el boniato y mueve con la mano el boniato para que se impregne bien.
- 4º Hornea durante 25 minutos y... ¡listo!
- 5º ¡Disfruta de tus palitos de batata al horno!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [89 g]	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	98 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
H. CARBONO	19 g	17 g	7 %
AZÚCARES	9 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	9 %
SODIO	16 mg	14 mg	1 %