

CHIPS DE PATATA SIN ACEITE

BENEFICIOS:

No contiene materia grasa

Aporta Hidratos de carbono complejos.

Puedes utilizarlo para acompañar comidas o en un pica pica.

Para estos chips solo necesitas 1 ingrediente y microondas u horno.

Necesitas como INGREDIENTES:

- 1 patata/ boniato

Debes cortar la patata con una mandolina, pelapapas o cuchillo lo más fino que puedas, en láminas.

ELABORACIÓN

Con una servilleta quitarle la humedad.

Colocarlas en un plato bien separadas. Introducir al microondas por 1-2min. Sacar, dar vuelta las láminas y repetir este paso unas 5 veces (procura dar vuelta cada vez que lo introduces al microondas para que no se peguen)

Luego condimentar con pimentón, sal o el condimento que quieras. Dejar enfriar y disfrutar

COCINA SALUDABLE

Chips de patata sin freir

@dairemar.nutricion

