

## *Chíps Saudáveis*



### Ingredientes:

- 2 unidades médias do legume de sua preferência: cenoura, beterraba, inhame, berinjela, abobrinha, batata-doce, rabanete, abóbora, mandioquinha...
- Azeite a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta do reino
- Papel manteiga

### Modo de preparo:

Fatie os legumes em rodela bem fininhas. Quanto mais finas melhor o resultado.

Cubra uma assadeira com papel manteiga e espalhe os vegetais fatiados.

Faça uma mistura com o azeite, o sal, a pimenta e pincele uma camada fina em todos os chips, dos dois lados. Caso não tenha pincel pode ser com o dedo, desde que seja uma camada bem fininha. Se preferir pode misturar junto outras ervas de sua preferência.

Aqueça o forno à 180° por 15 minutos. Coloque a assadeira com os chips por 20 minutos. Retire, vire todos os chips e coloque por mais 20 minutos. Quando estiver dourado está pronto!

Se não for comer imediatamente, espere esfriar e guarde em uma vasilha bem fechada para manter a crocância.

**OBS:** O tempo de forno pode variar de acordo com a marca. Portanto fique de olho!

**Dica especial:** Para a batata-doce ficar mais crocante e a berinjela menos amarga, experimente deixá-las de molho em água pura, secando muito bem com papel toalha antes de colocar para assar.