



Chipsy z batatów

Składniki



3 PORCJE

- bataty - 3 sztuki (600g)
- papryka słodka mielona - 3 łyżeczki
- papryka ostra mielona - 0,5-1 łyżeczki (zależy czy wolisz bardziej ostre czy nieco mniej)
- czosnek suszony - 1 łyżeczka
- sól - do smaku (szczypta)

Przygotowanie



30 MIN

1. Rozgrzej piekarnik do 200 st. C (funkcja termoobieg).
2. Bataty umyj, obierz, pokrój w jak najcieńsze plasterki (ok. 2 mm, staraj się aby były w miarę tej samej grubości). Przetóż do miski.
3. Dodaj przyprawy i dokładnie wymieszaj rękami, aby równo rozprowadzić przyprawy po chipsach.
4. Rozłóż bataty na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez ok. 15 min, następnie przekręć na drugą stronę i piecz kolejne 5 min. Czas pieczenia tak naprawdę uzależniony jest od grubości plastrów, dlatego kontroluj proces pieczenia i w razie potrzeby skróć lub wydłuż czas.

Poziom trudności



Wartość odżywcza 1 porcji

SMACZNEGO !!!

Energia	Białko	Tłuszcz	Tłuszcze nasycone	Węglowodany	Błonnik	K	Mg	Fe	I
178 kcal	3,5 g	0,3 g	0,1 g	41,5 g	6,7 g	722,5 mg	54,7 mg	1,6 mg	7,6 ug