

## Chips Saudáveis - Viva Integral

Chips Saudáveis - de batata doce, abobrinha e mandioquinha.

Sabe aquela vontade que bate de repente de comer alguma coisa e sem saber o que acabamos nos enchendo de calorias?

Pois bem acho que todo mundo já passou por uma situação assim, não é mesmo?

A receita que vamos ensinar abaixo é super gostosa e o melhor é que é super saudável e com baixas calorias.

Os chips são um tipo de salgadinho muito apreciado por crianças e adolescentes e por isso mesmo seria uma ótima ideia ter uma porção sempre guardada em casa.

Vamos fazê-lo de forma saudável?

Esses chips saudáveis são de batata doce, abobrinha e mandioquinha.

Então vamos lá :

Chips Saudáveis de batata doce, abobrinha e mandioquinha:

Ingredientes:

1 batata doce cortada em fatias finas

1 abobrinha cortada em fatias finas

2 mandioquinhas de tamanho médio

Sal grosso triturado em pequena quantidade

Modo de fazer

Deixe a batata doce a abobrinha e a mandioquinha de molho em água com gelo por 20 minutos.

Forre o prato do micro-ondas com papel tipo Assa-Fácil.

Disponha a batata doce escorrida temperada com sal grosso.

Cozinhe na potência alta por 8 minutos, virando na metade do tempo.

Repita o procedimento com a abobrinha, e também repita com a mandioquinha.

Transfira a abobrinha, a batata doce e a mandioquinha para uma fôrma antiaderente.

Leve ao forno baixo preaquecido por 10 minutos.

Pronto! Agora é sentar, assistir um bom filme e saborear!