

Snacks saludables per a picar al Nadal



*El nadal és l'època de
l'any on abunden els
dolços i menjars molt
copiosos.*

*Per aquesta raó,
proposem la recepta
d'unes xips de verdures
molt saboroses i originals.
Per a xupar-se els dits!*

XIPS DE VERDURES AL FORN

Ingredients (per a un bol gran):

- ❖ 2 Patates mitjanes
- ❖ 1 Moniato gran
- ❖ 3 Xirivies
- ❖ 1 Remolatxa crua
- ❖ Pebre negre
- ❖ Oli d'oliva verge
- ❖ Sal

Elaboració:

1. Rentar bé tots els vegetals i pelar-los o no en funció dels nostres gustos.
2. Tallar en làmines molt fines, salpebrar al gust, afegir oli d'oliva i remoure perquè quedin ben impregnats.
3. Disposar els vegetals sobre un paper de forn en una safata. Introduir al forn (precalentat a 200°C) durant uns 5-15 minuts.
4. Quan ja estiguin deshidratats i cruixents, retirar del forn i servir.

