

CHIPS DE LÉGUMES AU FOUR



VALEUR NUTRITIVE: 48 kcal/personne

- 1 carotte
- 1 poivron vert
- 1 piment vert
- un peu d'huile d'olive
- sel

- Préchauffez le four à 180°C.
- Pelez et coupez en tranches fines la carotte, le poivron et le piment, à la mandoline.
- Etalez les tranches de légumes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Huilez les tranches à l'aide d'un pinceau. Enfournez pour 12 à 15 minutes. Retirez du four et laissez sécher.
- Dès que les chips sont sèches, mélangez-les avec un peu de sel. Dégustez sans attendre.

CRÉDITS : FOURCHETTE & BIKINI