

# Chips de betabel al horno

Escanea para una receta interactiva



**GREATER  
CHICAGO**  
- FOOD -  
DEPOSITORY.

**Sirve:** 3

**Prep:** 10 minutos | **Cocinar:** 20 minutos

## INGREDIENTES

- 3 betabeles medianas, en rodajas finas
- Aceite de oliva
- 1 pizca de sal y pimienta
- 2-3 ramitas de romero, picado (opcional)



## PREPERACIÓN

1. Precaliente el horno a 375° F y pone la rejilla del horno en el centro del horno.
2. Corte finas los betabeles con un cuchillo.
3. Distribuir en dos bandejas de horno y rociar con aceite de oliva. Añadir un poco de sal, pimienta y el romero. Asegurarse de que los betabeles no tocan.
4. Hornee durante 15-20 minutos o hasta que estén crujientes y ligeramente marrón.
5. Retire del horno. Déjalo enfriar. Sirve.

### Información Nutricional

Porción: 1 taza

<b>Calorías</b>	<b>79</b>
<b>Grasa total</b>	<b>4.7 g</b>
Grasa saturada	0.6 g
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>95 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>8.6 g</b>
Fibra	2.5 g
Azúcares	6.1 g
<b>Proteína</b>	<b>1.5 g</b>

Fuente de receta:  
Minimalistbaker.com