



AGNIESZKA KUŁAGA

CHIPSY Z JARMUŻU

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
2 os.	25 min.	73 kcal	3,3	2,3	5,7

Moja ulubiona wersja smakowa przekąski idealnej na każdy czas. Chipsy można doprawić również na słodko.

SKŁADNIKI

- 200g Jarmuż
- 10g Oliwa z oliwek (czosnek, chili)
- łyżeczka czosnek niedźwiedzi, papryka wędzona (opcjonalnie)
- do smaku sól himalajska

PRZYGOTOWANIE

1. Jarmuż umyć, pozbawić łodyg.
2. Liście skropić oliwą z oliwek, doprawić i dokładnie wymieszać.
3. Jarmuż wyłożyć na blachę, żeby liście nie stykały się.
4. Chipsy wysuszyć w piekarniku (150 stopni, 20 minut).