

Aprile



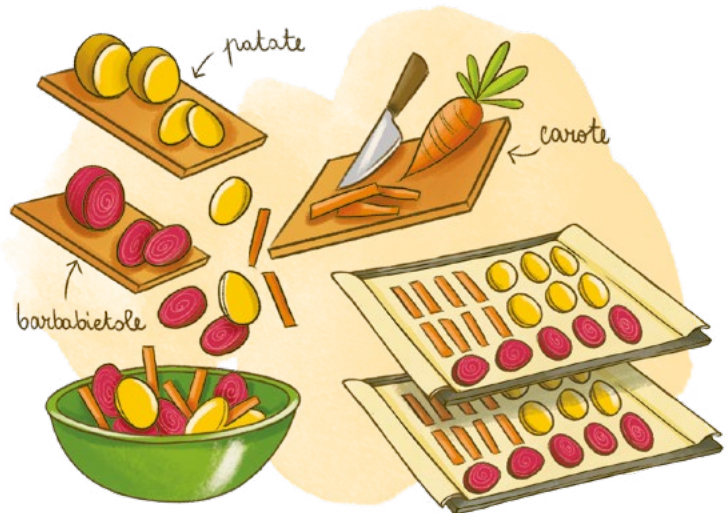
Gustose chips di verdure

Ecco, per te, una proposta alternativa alle patatine confezionate, immancabili sulle tavole delle feste di grandi e piccini! Un'idea sfiziosa, colorata, irresistibile e naturalmente sana per preparare qualcosa di diverso, stupire i tuoi ospiti e far mangiare la verdura anche ai bambini più diffidenti!

Ingredienti per 4 persone: 2 CAROTE, 2 BARBABIETOLE ROSSE, 1 PATATA, 2 CUCCHIAI DI AGHI DI ROSMARINO, 2 CUCCHIAI DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, 1 CUCCHIAIO DI GOMASIO.

Procedimento:

- 1 PELA LA PATATA, LE CAROTE E LE BARBABIETOLE. AFFETTA LE PATATE E LE BARBABIETOLE CON UNA MANDOLINA PER OTTENERE DELLE FETTE SOTTILI. TAGLIA LE CAROTE A METÀ E AFFETTALLE NEL SENSO DELLA LUNGHEZZA.
- 2 METTI TUTTE LE VERDURE IN UNA CIOTOLA, POI UNISCI IL ROSMARINO TRITATO FINEMENTE, IL GOMASIO E L'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA. MESCOLA BENE IL TUTTO.
- 3 FODERA PIÙ TEGLIE CON LA CARTA DA FORNO E DISPONI LE FETTINE SENZA SOVRAPPORLE. INFORNA, SE POSSIBILE CON LA MODALITÀ VENTILATA, PER CIRCA 20 MINUTI A 150°C. ALTERNA DI TANTO IN TANTO LA POSIZIONE DELLE TEGLIE IN MANIERA DA EVITARE CHE LE VERDURE BRUCINO.



per una vita più buona, più sana!
VERDURA & FRUTTA
DEL MESE



AGLIO



ASPARAGO



CARCIOFO



CAROTA



CILIEGIA



FRAGOLA



KIVI



LATTUGA



LIMONE



MELA



NESPOLA



RAVANELLO



RUCOLA