



Chips de Pepino

**Chippis de pepino
assados
certamente terão
sucesso tanto
para crianças quanto
para adultos!**



**Esta receita faz um lanche fácil e saudável
e os sabores são totalmente personalizáveis.**



Você adora Chips, mas quer fugir dos industrializados e calóricos - !!

Esta receita é super simples, personalizável e praticamente sem culpa.

Esses chips de pepino são feitos diretamente no forno, ao contrário de muitas outras receitas que requerem um desidratador.



Primeiro, pegue seu pepino e corte-o.

A espessura máxima é de cerca de 1/8 de polegada. Você quer ter certeza de que eles "cozinharão" de forma uniforme. Não retire a casca.

Em seguida, aperte-os com uma toalha e jogue as fatias cruas de pepino em uma tigela e misture seu tempero de escolha.

Existem muitas variedades diferentes de especiarias e temperos para se fazer chips de pepino. Aqui estão algumas delas:

Cebola e alho

Alho em pó e sal

Chips de sal e vinagre

Vinagre de sidra e maçã

Chips de pepino defumado

Paprika fumada, sal e pó de alho

Pimenta de limão

Suco de limão recém-espremido e pimenta preta moída

Chips de ervas com alecrim e tomilho – crie a vontade!



INGREDIENTES

Pepinos - 3 pequenos ou 1-2 grandes

Tempero de escolha:

OPÇÃO 1: CHIPS DE PEPINO FUMADO

1 colher de chá de páprica defumada

1 colher de chá de alho em pó

Sal a gosto

OPÇÃO 2: CEBOLA E ALHO

1 colher de chá de cebola em pó

1 colher de chá de alho em pó

Sal a gosto

OPÇÃO 3: SAL E VINAGRE

1 colher de chá de vinagre de maçã

Sal a gosto

MODO DE FAZER

Corte os pepinos em **fatias finas**.

Você quer ter certeza de que eles "cozinharão" de forma uniforme. **Não retire a casca**. Em seguida, aperte-os com



uma toalha e jogue as **fatias cruas** de pepino em uma tigela e misture seu tempero de escolha. Forre uma assadeira com papel manteiga. Coloque os pepinos na assadeira, deitados e separados. Leve em fogo baixo (170 graus) por **3-4 horas**.

O tempo dependerá da quantidade. **Fique de olho!**

Retire do forno quando estiverem secos e crocantes.

Agradecimentos !

karissa's
vegan kitchen



NOSSO FOCO
Presentar Você !