

Receita do Mês

Chips de maçã com canela

Rendimento: 4 porções



Ingredientes

- 2 Maçã Royal Gala
- 2 Maçã Golden
- 1 cortador de legumes em fatias
- canela q.b

Preparação:

- 1 Com um cortador de legumes corte fatias finíssimas de maçã (rodela) com casca
- 2 Deixei-as secar um pouco sobre um pano.
- 3 Forre um tabuleiro com uma folha de alumínio e coloque as fatias de maçã, umas ao lado das outras.
- 4 Leve-as ao forno a 200°C por 20-30 minutos.
- 5 Desligue o forno e não o abra, deixando as maçãs secarem durante algumas horas. Quando há estiverem secas e ligeiramente crocantes retire-as do forno.



Curiosidade...

Sabia que é na casca da maçã que existe uma parte muito significativa dos fitonutrientes com capacidade antioxidante (nomeadamente os flavonóides) e a maior parte das fibras?

Lave bem as maçãs e aproveite sempre a casca!