



Chips de berenjena

Porciones: 2 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |

Tiempo total: 45 minutos.

Equipamiento:

Asadera

Papel manteca (si decide usarlo)

Tabla para cortar

Pincel de pastelería (opcional)

Utensilios:

Cuchillo,

Tazas y cucharas medidoras

Espátula o cuchara de madera

Ingredientes

Aerosol antiadherente (si decide usarlo)

1 berenjena

2 cucharas de aceite de oliva O vegetal

1 cucharadita de condimento italiano de Celebrate Your Plate O mezcla de condimento salado (1/4 cucharadita de chile en polvo, 1/4 cucharadita de comino, 1/2 cucharadita de ajo en polvo, 1/2 cucharadita de pimentón)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Precaliente el horno a 350 grados.
3. Recubra una asadera con papel manteca o rocíe con aerosol antiadherente.
4. Corte la berenjena en rebanadas muy finas, de aproximadamente 1/8 pulgada, y colóquelas en la asadera en una sola capa. Si no caben todas las rebanadas de berenjena en la asadera, repita el proceso de cocción con las rebanadas restantes.
5. Con el dedo o el pincel de pastelería, aplique una pequeña cantidad de aceite vegetal o de oliva sobre cada rebanada de berenjena y espolvoree con la mezcla de condimentos.
6. Cocine por 30 minutos o hasta que las rebanadas de berenjena estén crocantes. Según cuán uniformes sean sus rebanadas, algunas se cocinarán más rápido que otras.
7. Retire las rebanadas de berenjena de la asadera una vez que comiencen a dorarse. Continúe cocinando las rebanadas de berenjena restantes hasta que comiencen a dorarse y controle el horno cada 2 a 3 minutos para asegurarse de que no se quemen.
8. Para que queden lo más crocantes posible, espere a que las rebanadas de berenjena se enfríen por completo antes de comer.

Información nutricional:

Calorías 210 Grasas totales 14 g Sodio 5 mg Carbohidratos totales 20 g
Proteína 3 g