

Chipsy z tortilli

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 6 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji: 240 kcal \ B-6 g \ T-10 g \ W-31 g \ Bł-0 g
- Wartość odżywcza 100 g chipsów: 358 kcal \ B-9 g \ T-16 g \ W-46 g \ Bł-0 g

Składniki

- ✓ tortilla pszenna – 1 opakowanie (360 g)
- ✓ olej – 3 łyżki (30 g)
- ✓ sól – 1/2 łyżeczki (3 g)
- ✓ papryka słodka – 2 łyżeczki (8 g)
- ✓ papryka ostra – 1/2 łyżeczki
- ✓ czosnek – 1 łyżeczka

Przygotowanie

1. Placki tortilli pokrój na trójkąty. Najłatwiej wyciąć najpierw paski, a następnie trójkąty 😊
Przełóż do dużej miski. Olej wymieszaj z przyprawami i polej kawałki. Dokładnie je natrzyj i część ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w 160C przez ok. 16 minut, w międzyczasie obracając kilka razy. Nie polecam pieczenia wszystkich na raz, ponieważ niektóre kawałki mogą się nie dopiec. Lepiej robić to partiami.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/chipsy-z-tortilli/>