



# Snacks saludables per a picar al Nadal

*El nadal és l'època de  
l'any on abunden els  
dolços i menjars molt  
copiosos.*



*Per aquesta raó,  
proposem la recepta  
d'unes xips de verdures  
molt saboroses i originals.  
Per a xupar-se els dits!*

## XIPS DE VERDURES AL FORN

Ingredients (per a un bol gran):

- ❖ 2 Patates mitjanes
- ❖ 1 Moniato gran
- ❖ 3 Xirivies
- ❖ 1 Remolatxa crua
- ❖ Pebre negre
- ❖ Oli d'oliva
- ❖ Sal

Elaboració:

1. Rentar bé tots els vegetals i pelar-los o no en funció dels nostres gustos.
2. Tallar en làmines molt fines, salpebrar al gust, afegir oli d'oliva i remoure perquè quedin ben impregnats.
3. Disposar els vegetals sobre un paper de forn en una safata. Introdur al forn (precalentat a 200°C) durant uns 5-15 minuts.
4. Quan ja estiguin deshidratats i cruixents, retirar del forn i servir.

