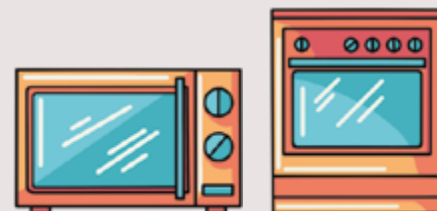




CHIPS DE BETERRABA

Escrito por Dayane Mota da Silva



Micro-ondas ou forno

INGREDIENTES



2 beterrabas



Um pouco de sal



Azeite ou óleo

MODO DE PREPARO

1. PEÇA AJUDA PARA UM **ADULTO** E LAVE AS MÃOS ANTES DE PREPARAR!
2. Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média).
3. Lave, seque e descasque as beterrabas. Sobre uma assadeira grande coloque um fio de óleo para untar. Corte a beterraba em fatias finas. Espalhe as fatias sem sobrepor. Tempere com um fio de azeite e sal.
4. Leve ao forno para assar, por cerca de 20 minutos, até secar. Também dá pra fazer no micro-ondas! Coloque as fatias em um prato. Não pode colocar metal no micro-ondas, ok? Coloque em potência alta por 1 minuto, vire as fatias e coloque mais um minuto. Pode repetir mais uma vez, se precisar.
5. Retire do forno e espere esfriar, para que os chips fiquem crocantes.

**MOSTRE COMO
FICOU A SUA
RECEITA!**

Tire uma foto da sua
receita criativa e poste,
marcando a gente nas
redes sociais
[@parqueescola.emea](https://www.instagram.com/parqueescola.emea)



DICA
Você pode fazer a mesma
receita usando batatas!

A beterraba é encontrada na forma de uma raiz chamada de **tubérculo**. É rica em **açúcar, proteínas, vitamina A, B1, B2, B5, C, potássio, sódio, fósforo, cálcio, zinco, ferro e manganês**. Ela é boa para **prevenir e combater doenças, como a anemia, fraqueza nos dentes e inflamação na gengiva**.

Beterraba. Foto: Anna_Pustynnikova / Shutterstock.com

