Chips de Mali

Source: 21-Day Weight Loss Kickstart, Dr. Neal D. Barnard; receta de Jason Wyrick de Vegan Culinary Experience

Esta receta muestra los hermosos colores de Mali: rojo, verde y amarillo. El calabacín, cortado en rebanadas redondas, es una alternativa baja en grasas a los chips de maíz fritos.

About the Recipe

80 Calories · 5 g Protein · 5 g Fiber
Snack
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 4 calabacines/calabacitas
- 1/2 tz / 125 g salsa básica
- al gusto guacamole

Directions

1. Cortar el calabacín en rebanadas de 1/2 centímetro y apartarlas (estos son “chips” para la salsa y el guacamole).
2. Se puede servir el guacamole y la salsa por separado o mezclados.

Nutrition Facts

Por porción

Calorías: 80
Proteínas: 5 g
Carbohidratos: 17 g
Azúcar: 9 g
Grasas Totales: 0.8 g
Calorías Provenientes de Grasas: 9 %
Fibra: 5 g
Sodio: 324 mg