

Chips di zucchine croccanti al forno

- 2 zucchine medie
- 2 cucchiaini olio extravergine di oliva
- sale q.b.
- pepe q.b.

Opzionale

- paprika dolce
- aglio in polvere
- parmigiano grattugiato

Informazioni rapide

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 25–30 minuti

Difficoltà: facile

Porzioni: circa **2 porzioni di chips**

Procedimento

1. Lava e asciuga bene le zucchine.
2. Tagliale **a rondelle molto sottili** usando una mandolina oppure un coltello affilato.
3. Disponi le fettine su carta da cucina e **tamponale leggermente** per eliminare l'acqua in eccesso.
4. Metti le zucchine in una ciotola e aggiungi olio, sale e pepe.
5. Mescola delicatamente per condirle in modo uniforme.
6. Disponi le fettine su una teglia con carta forno **senza sovrapporle**.
7. Cuoci in forno a **180°C per circa 25–30 minuti**, finché diventano dorate e croccanti.
8. Lascia raffreddare qualche minuto prima di servirle.

Consistenza

Le chips risultano leggere e croccanti, con una superficie dorata e un interno leggermente morbido.

Metodo tecnico

Tagliare le zucchine **molto sottili** è fondamentale per ottenere una consistenza croccante.

Conservazione

È consigliabile consumarle **appena preparate**, quando sono più croccanti.

Segreti e trucchi

- Non sovrapporre le fettine in teglia: questo aiuta a renderle croccanti.
- Se vuoi una croccantezza maggiore puoi cuocerle qualche minuto in più controllando che non brucino.

Valori nutrizionali (circa)

Per tutta la ricetta

Calorie: circa **180 kcal**

Carboidrati netti: circa **6 g**

Proteine: circa **3 g**

Grassi: circa **15 g**

Cucina Keto senza rinunce

In questo PDF trovi la versione pratica della ricetta. Sul sito trovi anche tutti i segreti della preparazione, varianti e abbinamenti.

Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica