



Καραμελωμένο μπέικον

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15''

Χρόνος
Αναμονής

15'

Χρόνος
Ψησίματος

6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C στον αέρα.
- Σκεπάζουμε 2 ίσια ταψιά με αλουμινόχαρτο.
- Σε ένα μπολ βάζουμε την καστανή ζάχαρη, τη γλυκιά πάπρικα και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Απλώνουμε στα ταψιά τις φέτες του μπέικον χωρίς να ακουμπάει η μία την άλλη.
- Πασπαλίζουμε τις φέτες με τη ζάχαρη και την πάπρικα μέχρι να καλυφθούν πλήρως.
- Ψήνουμε για 10-15 λεπτά μέχρι να καραμελώσουν οι φέτες μπέικον και να γίνουν τραγανές.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και μεταφέρουμε με τη βοήθεια μίας τσιμπιδας τις φέτες μπέικον πάνω σε μία σχάρα να κρυώσουν εντελώς και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 100 γρ. ζάχαρη καστανή
- 1 1/2 κ.γ. πάπρικα, γλυκιά
- 12 φέτες μπέικον

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

194 Θερμίδες (kcal)	9.3 Λιπαρά (γρ.)	3.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	16.0 Υδατ/κες (γρ.)
10%	13%	18%	6%
16.0 Σάκχαρα (γρ.)	12.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.7 Αλάτι (γρ.)
18%	24%	0%	28%