



Τσιπς καρότου στον φούρνο

10'Χρόνος
Εκτέλεσης**45'**Χρόνος
Ψησίματος**2-4**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- **Κόβουμε** τα καρότα σε λεπτά στικ 1 εκ. (σαν τις τηγανητές πατάτες).
- Τα αναμειγνύουμε με το κορν φλάουρ και λίγο μαύρο πιπέρι (αναλόγως με το πόσο πικάντικα θέλουμε να γίνουν) και τα πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο.
- Απλώνουμε τα καρότα μας σε ένα **ταψί** που έχουμε στρώσει λαδόκολλα.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 40-45 λεπτά. Φροντίζουμε στο μισό του ψησίματος να τα αναποδογυρίσουμε.
- Όταν είναι έτοιμα, αφαιρούμε από τον φούρνο.
- Σε ένα μπολάκι ανακατεύουμε λίγο αλάτι με το εστραγκόν και πασπαλίζουμε τα καρότα μας.
- Σερβίρουμε με **αβοκαντέζα**.

Συστατικά

- 500 γρ. καρότα
- 1 κ.σ. κορν φλάουρ
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- πιπέρι, μαύρο
- αλάτι
- 1 κ.γ. εστραγκόν, ψιλοκομμένο
- **αβοκαντέζα**, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

86 Θερμίδες (kcal)	2.1 Λιπαρά (γρ.)	0.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	14.0 Υδατ/κες (γρ.)
4%	3%	2%	5%
8.7 Σάκχαρα (γρ.)	0.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.21 Αλάτι (γρ.)
10%	1%	20%	4%