

BAKED SQUASH CHIPS



Servings

4-6 People



Cook time

2 hours and 15 minutes



Calories

160

INGREDIENTS:

- Medium squash
- 1-2 tbsp olive oil
- Salt to taste

STEPS FOR COOKING:

1 Preheat your oven to 225°F (110°C).

2 Wash and dry the squash. Using a mandoline slicer or a sharp knife, slice the squash into thin, even rounds (about 1/8 inch thick).

3 In a bowl, toss the squash slices with olive oil until evenly coated. Sprinkle it with salt and any optional spices you like.

4 Line a baking sheet with parchment paper. Spread the squash slices in a single layer, ensuring they don't overlap.

5 Bake in the preheated oven for about 2 hours, flipping the chips halfway through, until they are golden and crispy. Keep an eye on them to prevent burning.

6 Once baked, remove the chips from the oven and let them cool completely on the baking sheet. They will become even crispier as they cool. Enjoy as a healthy snack!

MORE RECIPES AT WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

CHIPS DE CALABAZA AL HORNO



Porciones

4-6 Personas



Hora de cocinar

2 horas y 15 minutos



Calorías

160

INGREDIENTES:

- Calabaza mediana
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

1

Precalienta tu horno a 225°F (110°C).

2

Lavar y secar la calabaza. Con una mandolina o un cuchillo afilado, corte la calabaza en rodajas finas y uniformes (de aproximadamente 1/8 de pulgada de grosor).

3

En un tazón, mezcle las rodajas de calabaza con aceite de oliva hasta que estén cubiertas uniformemente. Espolvorea con sal y las especias opcionales que desees.

4

Forre una bandeja para hornear con papel pergamino. Extienda las rodajas de calabaza en una sola capa, asegurándose de que no se superpongan.

5

Hornee en el horno precalentado durante aproximadamente 2 horas, volteando las patatas fritas a la mitad, hasta que estén doradas y crujientes. Vigílalos para evitar que se quemen.

6

Una vez horneadas, retira las patatas fritas del horno y déjalas enfriar completamente en la bandeja para hornear. Quedarán aún más crujientes a medida que se enfríen. ¡Disfrútalo como un snack saludable!

MÁS RECETAS EN WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES