Dietista-nutricionista | Julia Gallego



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGANO

Cortezas saludables de arroz

2 raciones 62 kcal

Ingredientes

- **2** obleas de arroz
- Orégano
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimentón de la Vera

POR RACIÓN

Proteínas	0,9 g
Grasas	2,6 g
Hidratos	9 g
Fibra	0,6 g

Elaboración

1. Humedécelas ligeramente con agua sin dejarlas mucho tiempo
2. Pon una encima de otra y córtalas en trozos tipo corteza
3. Llévalas a la airfryer o al horno con grill hasta que estén bien crujientes
4. Cuando salgan doradas y crujientes, mézclalas con orégano, ajo en polvo, aceite de oliva virgen extra y pimentón de la Vera

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga