



Receitinhas

CHIPS DE COUVE

INGREDIENTES:

- 1 punhado de folhas de couve
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem
- Sementes de gergelim
- Sal marinho integral

MODO DE PREPARO:

Lavar, enxugar e cortar em pedaços as folhas de couve. Coloque-as em uma assadeira e regue com azeite, sal e sementes de gergelim. Cozinhe a 150° C por 25-30 minutos, até que fiquem crocantes.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

