

ΕΝΕΡΓΕΙΑ: 158KCAL  
ΛΙΠΑΡΑ: 3GR  
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ: 0,5GR  
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ: 25GR  
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ: 2GR  
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ: 1,6GR  
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ: 5,5GR

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 5 ΛΕΠΤΑ  
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 15 ΛΕΠΤΑ  
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 2/5  
ΜΕΡΙΔΕΣ: 5

1 συσκευασία αραβικές ολικής  
άλεσης ή «σφαντές»  
1κ.σ ελαιόλαδο  
1κ.γ αλάτι  
1κ.γ φρεσκοτριμμένο πιπέρι  
1κ.γ ρίγανη

1. Κόβουμε τις πίτες σε τρίγωνο σχήμα και τις τοποθετούμε σε ένα ταψί  
2. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το αλάτι και τα μπαχαρικά και ψήνουμε σε  
προθερμασμένο φούρνο στους 180οC, στον αέρα για 15 λεπτά περίπου.

# HOMEMADE CHIPS



KEEP  
EAT  
HEALTHY