

Chips de plátano, yuca y boniato



Los chips vegetales caseros al horno, son una opción diferente como tentempié para sustituir a las clásicas patatas fritas pero más saludables al contener menos grasas y menos sal. Se pueden hacer chips de diferentes [hortalizas y frutas](#) como: zanahoria, remolacha, manzana...

La yuca dulce es un tubérculo, del que se obtiene la tapioca, muy usada en países de Sudamérica. Se puede cocinar como la patata. Posee hidratos de carbono, fibra y algunas [vitaminas](#) (B y C). No se puede comer cruda ni ingerir la piel.

El plátano macho es una variedad que suele comerse cocinada, al tener menos azúcar que el plátano amarillo. Es más duro y harinoso y tiene menos sabor que el plátano amarillo. Contiene, fundamentalmente hidratos de carbono "buenos", [potasio y magnesio](#).

¿Qué necesito?

- Una yuca
- Un plátano macho verde, no maduro
- Un boniato
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta molida

¿Cómo lo preparo?

Lava y pela el boniato y la yuca. La piel de la yuca es dura y hay que quitarla entera. Se puede pelar bien con un buen pelador.

Pelar el plátano macho no es tan fácil porque tiene la piel muy pegada a la pulpa. Primero corta los extremos. Haz

un corte longitudinal en la piel sin llegar a la pulpa para no dañarla. Abrimos la incisión con los dedos y vamos despegando la piel poco a poco. Si está muy pegada se puede hacer debajo del agua.

Corta las piezas en rodajas muy finas, mejor si es con una mandolina. Cuanto más finas sean más crujientes y deliciosos quedarán. Si no disponemos de mandolina puede usarse un pelador de patatas y hacer cortes alargados, aunque queden irregulares. El cuchillo no es buena idea porque hacen falta cortes muy finos.

Dejar secar a temperatura ambiente la yuca y el boniato. Como el plátano se oxida, se recomienda rociarlo ligeramente con unas gotas de zumo de limón para evitar que se oscurezcan y no debe dejarse mucho tiempo, por lo que sería el último a cortar. Antes de meterlos en el horno los chips se deben de "humedecer" de manera uniforme con unas gotas de aceite de oliva, mejor en aerosol, para que quede el aceite bien repartido. Si no disponemos de aerosol, añadimos sobre las rodajas un poco de aceite y se mueven bien con las manos, o dentro de una bolsa de plástico, para que quede distribuido de manera uniforme.

Precalienta el horno a 200 °. Cubre la bandeja con papel de hornear y distribuye los chips de manera uniforme separados, no amontonados ni pegados unos a otros. Mejor hacerlos por separado, yuca, boniato y plátano, porque cada uno puede necesitar un tiempo. Ponlos en el horno a 180-200° con calor arriba y abajo durante 10-15 minutos (la yuca), 20 (boniato) ó incluso 25 min. (plátano), según vayamos viendo que comienzan a dorarse. Las rodajas de plátano pueden quedar mejor si se les da la vuelta en mitad de la cocción para dorarse por ambos lados.

Sácalos y ponles un poco de sal fina y, si se desea, pimienta recién molida. Pásalos sobre papel absorbente.

Espera que se enfríen y ya están listos para picar!!

*** Niños a partir de 3 años (riesgo de atragantamiento en los más pequeños).**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
